Sfântul Teofan Zăvorâtul

PATERICUL
LAVREI SFÂNTULUI SAVA

Traducere din limba rusă de dr. Adrian şi Xenia Tănăsescu
SCHITUL ROMÂNESC LACU
SFÂNTUL MUNTE ATHOS, 2000

Ediție electronică

APOLOGETICUM
2006

Scanare text: Corina
Corectură text: Elena
Digitalizare pdf : Apologeticum

http://apologeticum.net
http://www.angelfire.com/space2/carti/
apologeticum2003@yahoo.com

În loc de prefaţă

Întemeiată prin marile şi mult roditoarele osteneli pustniceşti ale strălucitului ei întemeietor, Lavra Sfântului Sava cel Sfinţit (5 decembrie 532)- care este în apropiere de Ierusalim - împodobeşte şi astăzi locurile sfinte şi toate mănăstirile Răsăritului ce ţin de rânduiala bisericească stabilită de acest mare părinte al Bisericii. Locurile unde s-au nevoit asemenea minunatului Sava, şi alţi giganţi ai luptelor ascetice precum au fost Sfinţii Eftimie cel Mare, Teodosie Chinoviarhul, Ioan Tăcutul, Dometian, Gherasim de la Iordan, Chiriac Sihastrul ş.a., au atras în mod constant de-a lungul secolelor şi atrag până astăzi iubitori ai blagocestiei care au căutat cu trudă, smerenie şi râvnă căile cele mai drepte şi mai sigure ce duc la viaţa şi la fericirea veşnică.

Unii din vieţuitorii perioadei imediat următoare acestor ctitori ai monahismului palestinian, iubitori şi agonisitori ai vieţii celei îmbunătăţite, au avut şi darul cuvântului: oral şi scris. De la ei ne-au rămas numeroase manuscrise intitulate PATERIC - mare parte a lor fiind culegeri de extrase din scrierile Sfinţilor Părinţi asceţi, dar n-au lipsit nici scriitorii de mare originalitate, deşi aflaţi întru totul pe linia Tradiţiei Părinţilor.

Vizitând şi cercetând[1] Sfintele locuri şi comorile lor spirituale în urmă cu cca 120 de ani. Sfântul Ierarh Teofan Zăvorâtul a aflat aceste manuscrise şi dându-şi seama de inestimabila lor valoare le-a selectat, tradus şi publicat spre folosul întregii Ortodoxii. Convingerea fermă a Sfântului Ierarh, rezultată din studierea lor atentă, competentă şi plină de acrivie - calităţi ce-i sunt unanim recunoscute, este că multe din capitolele lucrării de faţă au drept autori pe bătrânii mult sporiţi duhovniceşte ai Lavrei Sfântului Sava şi că ele sunt „rodul experienţei şi cunoaşterii proprii, iar nu lucruri împrumutate din scrierile ascetice de mai înainte”.

Iată că din mila iubitoare de oameni a proniei dumnezeieşti a sosit şi ceasul cunoaşterii lor de către evlavioşii cititori români. Desigur, ele sunt adresate cu precădere celor ce au îmbrăţişat viaţa monahală, dar şi cele potrivite mirenilor - care trăind în lume nu mai vor să trăiască în duhul raţiunii şi modei lumeşti, ci vor să trăiască de acum în duhul lui Hristos - sunt numeroase şi îndestulătoare, însă atât pentru unii cât şi pentru alţii, multe din învăţăturile ce urmează au adesea nuanţări duhovniceşti unice, de o precizie şi o însemnătate excepţionale şi - ceea ce trebuie dintru început evidenţiat - emanând un duh de o prospeţime şi o vigoare uimitoare, arătându-se cât se poate de eficiente şi adecvate chiar şi în adesea foarte dificilele conjuncturi contemporane.

* * *

Multe dintre capetele ce urmează am cuteza să le numim atotcuprinzătoare, căci în câteva rânduri ni se spune (aproape) totul despre o anumită cale, fie ea spre pierzare sau spre mântuire. Să cercetăm câteva dintre ele: „Unde sunt desfătări, jocuri, râsuri, vorbe fără de rânduială, muzică şi cântece spurcate dimpreună cu parfumuri moleşitoare, acolo e întunecare a minţii, stricare a inimii, pierzare a bărbaţilor şi femeilor, a tinerilor şi tinerelor, praznic al demonilor. Vai celor ce petrec astfel!... Dimpotrivă, unde este citire şi cercetare a Scripturilor, cântare a Psalmilor, rugăciune, lacrimi, suspinuri, străpungere a inimii, milostenie, înfrânare şi râvnă pentru toate virtuţile, acolo e praznic al lui Dumnezeu, bucurie a Sfinţilor, veselie a îngerilor! Celor ce fac acestea li se deschide împărăţia Cerurilor, ca să se bucure în ea pe veci”. „Să hrănim sufletul cu vederi duhovniceşti, prin care vin pacea şi bucuria cerească, iar nu cu vederi lumeşti prin care vin amărăciunea şi sminteala!...”. „Mare eşti, omule, şi cinstit, şi curat, atâta vreme cât te ajută Dumnezeu; de Dumnezeu ai fost zidit, de Dumnezeu eşti şi ţinut: deci, nu te lepăda de binefaceri şi nu-L uita pe Binefăcător. Chiar dacă ai primit virtutea, asta e fiindcă El ţi-a ajutat”. „De voim a ne îmbogăţi cu virtuţile, să luăm asupra noastră nevoinţa înfrânării, răbdării şi smeritei cugetări, iar deasupra acestora deasa rugăciune - şi uşor vom dobândi ceea ce căutăm”. „Nu te ruga să se întâmple cu tine ceea ce crezi tu că este bine, ci să se întâmple ceea ce e plăcut înaintea lui Dumnezeu, că Dumnezeu ştie mai bine ce îţi este de folos”. „Ostenelile nasc slava: Să ne ostenim puţin aici în toate ispitele, strâmtorările şi necazurile, cu mare răbdare, ca să ne bucurăm dincolo în veci. Ascuţişul necazurilor se va preschimba în bucurie, iar ostenelile vremelnice vor aduce roada împărăţiei Cerurilor. Fără de osteneli, necazuri şi nevoinţe aspre

[1] A vizitat şi a cercetat Locurile Sfinte între anii 1847-1853. (n. Apologeticum).

nu vom putea culege făgăduințele cele mari ale lui Dumnezeu".

Mărimea de suflet, bărbăția - ca ceea ce se numără între virtuțile cardinale - este adesea pomenită şi evidențiată prin apoftegme precum aceasta: „Bărbăția inimii e ajutorul sufletului în viața cea după Dumnezeu, aşa cum ajutorul păcatului e trândăvia, întărirea celor care voiesc a dobândi virtutea stă în a nu se împuțina cu sufletul atunci când cad, ci a râvni iarăşi, cu putere nouă, după virtute".

Iată şi câteva ziceri foarte scurte care însă ne spun foarte multe, de vom dobândi fericita dispoziție corespunzătoare a inimii: „Virtutea virtuților este smerita cugetare, iar patima patimilor e să fii rob al pântecelui... Să nu ai vrajbă cu nimeni, altminteri neplăcută va fi lui Dumnezeu rugăciunea ta: Să ai pace cu toți, ca să ai îndrăznire în rugăciune... păzeşte-ți auzul, ca să nu porneşti război în tine însuți". „Iubitorul de argint îşi umple casa cu lucruri şi cu aur, iar neagonisitorul îşi adună sieşi bunătăți din cer, pe care *mintea le îmbrățişează prin nădejdea cea fericită"*.

Logica, raționalitatea duhovnicească şi argumentația Părinților sunt impecabile, iar realismul lor adânc şi atent scrutător este puternic să pună pe gânduri - în sensul cel mai bun al cuvântului - chiar şi pe cei mai neluători aminte de mântuirea lor. „Puterea trupului o istovesc bolile, frumusețea lui o răpeşte bătrânețea, şi după un ospăț bogat degrab se întoarce iarăşi foamea. Deci, să nu ne îngrijim de ceea ce nu putem înveşnici. Să ne mutăm prin mijlocirea virtuților la Ierusalimul cel de sus, iar trupul să îl istovim prin osteneli şi posturi, şi să-l înrobim sufletului, ca să nu înrobească el sufletul, diavolului!". „La mare război ne aflăm în această viață. *Împrejur necredincioşii umblă* cu arcurile încordate, şi unul trage în auz - ca să ascultăm cu patimă osândirile şi clevetirile, altul trage în ochi - ca să privim cu poftă, altul trage în limbă - ca să defaime pe fratele, altul trage în pântece - ca să poftească spre mâncăruri, altul trage în mâini - ca să răpească cele străine, altul trage în picioare - ca să alerge spre rău. Drept aceea, *îmbrăcați-vă cu toate armele lui Dumnezeu, ca să puteți sta împotriva uneltirilor diavolului* (Efes. 6, 11)"

Cel cu adevărat lucrător şi râvnitor va fi ca atare nepoticnindu-se şi neclintit în toată vremea şi în tot locul: „Dacă pofteşti a te împodobi cu fapte bune, împodobeşte-te cu ele pretutindeni şi totdeauna. Nu locul dă putere virtuții, ci întocmirea minții şi a obiceiului. Pe cel trezvitor şi priveghetor nimic nu-l poate vătăma în oraş, ca şi în pustie". „Să ne ascundem înlăuntrul inimii: chiar dacă afară e zarvă şi zgomot, înlăuntrul nostru să se sălăşluiască pacea lui Dumnezeu; căci Duhul Se sălăşluieşte doar într-o locuință liniştită".

Citările noastre ar putea desigur continua, dar trebuie să recunoaştem şi faptul că, practic, nu ai ce alege, deoarece oricare dintre mărgăritarele duhovniceşti pe care cu negrăită mărinimie Părinții Savaiți ni le dăruiesc din bogăția comorilor lor gândite are unicitatea, irepetabilitatea şi frumusețea sa valorică inestimabilă.

Minunatul întru harisme şi prea îndumnezeitul nostru Părinte Sava cel Sfințit a avut - pe lângă multe alte daruri - şi pe acela al facerii de minuni. Cu rugăciunea el a făcut să iasă izvorul de aghiazmă care până astăzi înveseleşte duhovniceşte pe Părinții şi închinătorii Lavrei. Prin sfintele sale rugăciuni, ca şi prin ostenicioasele nevoințe ale soborului Sfinților Cuvioşi Savaiți, unii dintre ei aflându-se printre autorii Patericului de față, iată venind spre sufletele noastre pâraie şi râuri de apă vie, cuvinte ale vieții săltătoare şi îndreptătoare spre fericirea harică din lumea aceasta şi din veşnicie. Oare, de acum vom mai fi nepăsători cunoscând şi văzând noi atâta mântuire, desăvârşire, sfințire şi îndumnezeire prin har?

„Credința neîndoită, nădejdea neclintită şi dragostea nestinsă sunt raiul sufletului" - căruia să ne facă şi pe noi părtaşi prea milostivul şi mult înduratul nostru Domn Iisus Hristos, pentru rugăciunile Prea Curatei Maicii Sale şi alte purtătorilor de Dumnezeu Părinților noştri. Amin.

La prăznuirea Intrării în Ierusalim
a Domnului Dumnezeului şi
Mântuitorului nostru Iisus Hristos
23 aprilie 2000

Editorii

Despre izvorârea minunată a Aghiazmei

Deoarece apa era departe de Larvă, monahii se mâhneau şi mult se necăjeau pentru aducerea ei. Deci, fericitul Sava nesuferind să-i vadă pe călugării săi atât de mâhniți a alergat la rugăciune în timpul nopții şi s-a rugat lui Dumnezeu cu căldură, zicând: „Stăpâne, Doamne Dumnezeul nostru, dacă astfel este iconomia înțelepciunii Tale cele ascunse, dacă este plăcut bunăvoinței Tale şi harului Tău ca acest loc să fie locuit de mulțimea bărbaților ce se tem de numele Tău, caută spre noi şi fă să izvorească apă aici, aproape, spre desfătarea noastră".

Aşa s-a rugat şi imediat a auzit un zgomot care se părea că iese de jos ca un pârâu, şi, aplecându-se, vede în acel miez de noapte cu lună plină un asin sălbatic săpând pământul cu piciorul său. După ce a săpat din destul şi a adâncit scobitura şi-a pus gura la ea şi a băut. Cuviosul, precum era şi de aşteptat, gândindu-se că Dumnezeu i-a cercetat, se duse îndată acolo unde a văzut pe asin săpând şi - o, harul Tău cel negrăit, Hristoase! - a aflat apă izvorând din pământ din care şi până astăzi curge prin mijlocul Lavrei, nici vara îrnpuținându-se, deşi se foloseşte de către toți din belşug.

Tot din vremea Sfântului Sava s-au construit şi mulțime de cisterne, unde se aduna apa de ploaie, care se foloseşte pentru nevoile Lavrei. Însă apa Aghiazmei numai se bea de Părinți şi se dă de binecuvântare închinătorilor evlavioşi ce ajung până aici. Aceasta apă este de asemenea foarte plăcută la gust, foarte uşoară, iar în timpul verii mai rece şi desfătătoare. Ea iese din partea dreapta şi mai de jos a Lavrei.

Pentru rugăciunile Cuviosului Tău, Sava, Hristoase Dumnezeule, miluieste-ne şi ne mântuieşte pe noi. Amin.

1.
Mărgăritare duhovniceşti alese de la Sfinții Părinți

1) Două căi ne stau înainte: calea vieții şi calea morții; iar omului i-a fost lăsată libertatea de a alege pe una ori pe cealaltă - să meargă pe calea vieții sau pe calea morții.[2]

2) Unde e frică de Dumnezeu, acolo e suire spre virtute; iar unde este nepăsare şi nefrică, acolo este pogorâre spre nelegiuire.

3) Ia aminte la toate şi întru toate... Ți s-au dat ochi ca, văzând lucrurile Domnului, să-L proslăveşti pe Dumnezeu; dar dacă nu vei lua aminte ca să-i întrebuințezi cum se cuvine, te vor arunca în desfrânare. Ți s-a dat limbă ca să slavosloveşti pe Atotbunul Ziditor; dar dacă nu vei lua aminte, poți cădea în osândire şi hulă. Ți s-a dat auz ca, primind prin el cuvântul lui Dumnezeu, să-ți sfințeşti prin el inima; dar dacă nu vei lua aminte, prin el poți să-ți otrăveşti sufletul.

4) Nu huli, nu minți, nu te jura, nu desfrâna cu gândul şi cu inima, nu privi la femei şi nu îți tinde către ele ochiul tău, nu fi iubitor de arginți, ca Iuda, care pentru iubirea de arginți L-a vândut pe Domnul; nu dori ceea ce este al aproapelui tău; nu-l trece cu vederea pe cel sărman, că cel ce necinsteşte pe sărac întărâtă pe Ziditorul său; nu cleveti, că de la clevetitor îşi întoarce fața Dumnezeu; nu grăi în deşert, că nu se va îndrepta spre bine calea celui care grăieşte în deşert; nu fi fățarnic, că sabia lui Dumnezeu stă să cadă peste capul celui cu

[2] Această idee este preluată din ***Învățătura Sfinților Apostoli***. Scrierea este publicată în limba română în volumul 1 "Scrierile Părinților Apostolici", din Colecția Teologică, apărută la Editura Facultății de Teologie din Chişinău, Chişinău, 1927. Volumul a fost reeditat şi a apărut în colecția "Părinți şi scriitori bisericeşti", vol. 1, Bucureşti, 1979. Traducere, note şi indici de Pr. D. Fecioru. O nouă ediție a fost scoasă de Editura Institutului biblic şi de Misiune Ortodoxă a Bisericii Ortodoxe Române în anul 1995. (n. Apologeticum).

sufletul împărțit; nu bea vin şi nu hoinări cu privirea, că de aici vin desfrânarea, dezmățul şi patimile cele de ruşine; nu fi semeț la cuget, ca fariseul; nu fi crâncen şi mânios, ci îndelung-răbdător şi blând, că *bărbatul îndelung-răbdător are mare înțelepciune* (Pilde 14, 30); nu-i fă pe oameni să suspine din pricina ta şi să te blesteme, ca nu cumva Cel Ce i-a zidit să asculte rugăciunea amarului inimii lor, şi blestemul lor să cadă asupra ta; cu bună înțelegere primeşte ceea ce ți se întâmplă, ştiind că pentru asta vei primi răsplătire de la Dumnezeu; ascultă cu plăcere pe cel ce îți grăieşte cuvântul lui Dumnezeu, fiindcă acolo unde se vorbeşte despre Dumnezeu, El însuşi e de față; cercetează viețile şi învățăturile Sfinților, ca să te saturi de cuvintele lor; în ziua cea rea nu te depărta de la rugăciune, până ce se va întoarce întru dulceață amărăciunea ei.

5) Se cuvine ție ca totdeauna să râvneşti a fi bogat în răbdare, în frica de Dumnezeu, în trezvia minții, în rugăciunea neîncetată, însoțită de suspinări, de lacrimi şi de ostenirea trupului, în paza inimii, în curăția limbii, în înfrânarea ochilor şi a auzului, în neluarea aminte la căderile altora, în nemânierea pe cei care te necăjesc, în nerăsplătirea răului cu rău, în nesemețire şi lipsa de slavă deşartă, în a te socoti pe tine însuți mai prejos decât toți oamenii, nevrednic de cer şi de pământ, în mare pace, în lepădarea de toate cele materiale şi trupeşti, în sărăcia cu duhul, în evlavie, post, pocăință şi în plânsul neîncetat, în nevoința aspră împotriva demonilor şi gândurilor rele ce înfierbântă trupul, în priveghere, foame, sete şi golătate, în dragostea de aproapele, în dărnicia față de săraci, în nedobândire şi în aruncarea întregii tale întristări la Domnul.

6) Roagă-te Domnului cu frică şi cutremur, până la sațiul inimii, slavoslovind pe Dumnezeu fără împrăştiere şi lenevie; în biserică să nu ții cugete lumeşti, întrucât casa lui Dumnezeu casă de rugăciune este, ci ia aminte la cuvântul lui Dumnezeu şi mărturiseşte-ți păcatele tale; nu te ruga să iasă cum vrei tu, ci roagă-te precum ai fost învățat: „facă-se cu mine voia Ta, Doamne"; în rugăciune să ceri mai înainte împărăția lui Dumnezeu şi dreptatea Lui, şi toate celelalte se vor adăuga ție; roagă-te să fie iertate nu doar păcatele tale, ci şi ale celorlalți oameni; roagă-te cu osârdie, fără de tulburare, pomenire a răului sau gânduri necurate; pentru rugăciune pregăteşte-te ca un luptător încercat, şi ia aminte să nu te smintească nălucirile diavoleşti; când stai la rugăciune, taie toată minciuna şi jurământul şi orice grijă lumească; ca să te poți ruga aşa cum trebuie, împotriveşte-te păcatului până la moarte, ca un bun ostaş; fii neagonisitor şi nu te îngriji de nici un lucru pământesc; nu te ruga să se întâmple cu tine ceea ce crezi tu că este bine, ci să se întâmple ceea ce e plăcut înaintea lui Dumnezeu, că Dumnezeu ştie mai bine ce îți este de folos; roagă-te cu smerenie, ca vameşul, şi nu cugeta semeț, ca fariseul.

7) Când vin gândurile rele, grăbeşte a le izgoni prin mărturisire; nu te ruşina să mărturiseşti păcatele tale, fiindcă mărturisindu-le părintelui tău, vei zdrobi capul şarpelui.

8) Când te apropii a lucra Domnului, încinge-ți inima pentru ispite şi necazuri.

9) Nu te lăsa momit de poftele gâtlejului, nu te amăgi cu îmbuibarea pântecelui şi alte lucruri oprite.

10) Osteneşte-ți trupul cu posturi, cu privegheri, cu osteneli, cu citirea Dumnezeieştilor Scripturi, şi înrădăcinează în inima ta frica de Dumnezeu, frica de focul gheenei şi dorirea împărăției Cerurilor.

11) Nu-ți hrăni trupul cu bucate de multe feluri, că saturarea cu ele aduce somn îndelung şi greu; şi precum norul ascunde razele de soare, aşa întunecă şi sațiul pântecelui mintea.

12) Nu stărui asupra amintirilor necurate şi pătimaşe, ca să nu te îndulceşti de ele spre pierzarea ta: cu cât întârzie mai mult în inima ta chipuri de femei, cu atât mai mare va fi pofta pe care o vor aprinde; fugi de întâlnirile cu femei necuvioase, că împreună-petrecerea cu ele se va face ție şarpe care atrage spre pierzare; mai bine să te apropii de o văpaie arzătoare decât de femeie tânără şi necuvioasă, că ea este săgeată ucigătoare; să nu te înşele frumusețea femeilor, că ea te cufundă în adânc cu mai multă sălbăticie decât valurile; nu adăsta la vorbă cu femeia necuvioasă, ca să nu aprindă în tine focul poftei şi să nu ardă sufletul tău: precum

scânteia iscă flacără în paie, şi amintirea femeilor aprinde pofta.

13) Fii gata spre orice lucru bun; iubeşte blândeţea, seninătatea şi răbdarea; nu iubi lumea, şi vei scăpa de întristările ei; dispreţuieste-o, şi totdeauna vei rămâne în bucurie, fiindcă cel ce a dispreţuit lumea niciodată nu tânjeşte de gândurile trândăviei.

14) Nu te făli nici cu veşmântul, nici cu mersul, nici cu glasul şi cu ştiinţa vorbirii, nici cu rugăciunea sau cu alte fapte bune: aşa cum poama repede se strică în loc umed, şi virtutea devine putredă când este săvârşită cu slavă deşartă; precum nu e îngăduit a arde în cădelniţă bălegar, nici Dumnezeu nu primeşte rugăciunea celui plin de slavă deşartă.

15) Nu te îngâmfa, omule, de vreme ce eşti praf şi cenuşă! De ce-ţi ridici sprânceana, ce în curând va putrezi? Nu te înălţa mai presus de nori, ci să ştii că eşti pământ şi cenuşă: din ţărână ai fost luat, şi în ţărână te vei întoarce; mare eşti, omule, şi cinstit, şi curat, atâta vreme cât te ajută Dumnezeu; de Dumnezeu ai fost zidit, de Dumnezeu eşti şi ţinut: deci, nu te lepăda de binefaceri şi nu-L uita pe Binefăcător. Chiar dacă ai plinit virtutea, asta e fiindcă El ţi-a ajutat.

16) Dumnezeu îl numeşte rob credincios pe acela care face fără făţărnicie şi cu râvnă voia Lui; nu fi trândav, nu dormita atunci când citeşti ori cânţi, şi nu te lăsa momit de somn; alungă plictiseala în rugăciune şi ia aminte cu osârdie la cuvintele psalmilor; nu lăsa cugetul să viseze, fiindcă acolo unde e visarea sunt aproape patimile şi demonii.

17) Osteneşte-te ziua şi noaptea pentru curăţirea inimii, nu pentru agonisirea bogăţiei, care nicicum nu te va ajuta în Ziua Judecăţii: cel ce adună comori pământeşti asemănatu-s-a cu o corabie încărcată până peste poate, care la vreme de furtună uşor piere în valuri; iubitorul de argint este legat de griji, precum robul de lanţuri; toate râurile, vărsându-se în mare, nu o pot face să dea pe dinafară, iar pe iubitorul de argint nici un fel de câştig nu-l satură; iubitorul de argint îşi umple casa cu lucruri şi cu aur, iar neagonisitorul îşi adună sieşi bunătăţi în cer, pe care mintea le îmbrăţişează prin nădejdea cea fericită.

18) Adu-ţi aminte, omule, că azi sau mâine vei vedea cerurile, îi vei vedea pe îngeri şi te vei înfăţişa înfricoşatului scaun al lui Hristos; deci, tinde-ţi ochii tăi spre înălţime - spre porţile cereşti, şi roagă-L pururea pe Dumnezeu să le deschidă înaintea ta şi să te primească; în vremea rugăciunii, când trupul ţi se pleacă spre pământ, sufletul tău să urce sus, la Dumnezeu.

19) Adu-ţi aminte, sărmane omule, de păcatele tale şi de judecata ce va să fie; dispreţuieşte veacul cel deşert de acum şi îngrijeşte-te de cel viitor; adu-ţi aminte că adesea L-ai întristat pe Dumnezeu cu vorbele, cu faptele şi gândurile; adu-ţi aminte că în ceasul în care nu te aştepţi trebuie să mori şi să dai socoteală lui Dumnezeu de toate faptele tale; scrie în inima ta aducerea-aminte de judecată şi de focul gheenei, fiindcă această amintire duce la viaţa veşnică.

20) Neîncetat roagă-te şi iubeşte linişte a, dacă vrei să-ţi păzeşti inima desprinsă de toate lucrurile.

21) De vrei să fii adevărat fiu al lui Dumnezeu, plineşte poruncile pe care le-a poruncit Hristos Dumnezeu.

22) Dacă te-a ocărât cineva, ori te-a bătut, lasă aceasta în seama Domnului şi nu cârti, că mare e plata răbdării.

23) Sculându-te dis-de-dimineaţă, mânecă spre Domnul, iar seara grăbeşte către rugăciunea de seară; rugăciunile, suspinurile şi milosteniile noastre să urce înaintea feţei lui Dumnezeu.

24) Când se vorbeşte despre lucruri duhovniceşti, sufletul nostru să fie liber de toată grija lumească şi pământească: să izgonim din mintea noastră toate cele pământeşti şi să ne îndeletnicim numai cu ascultarea cuvântului lui Dumnezeu, atunci când acesta se citeşte.

25) Să ne temem şi să ne cutremurăm atunci când stăm în biserică în ceasul săvârşirii Tainelor Celor înfricoşate; de vei intra cu inimă curată în biserica lui Dumnezeu - aproape e de tine mântuirea, iar dacă o vei face cu viclenie şi făţărnicie - osândirea şi muncile nu sunt departe de tine; cel ce a întinat porfira împărătească este supus pedepsei: oare nu sunt cu mult

mai vrednici de pedeapsă cei ce se apropie de Dumnezeieştile Taine cu gânduri întinate, iar nu cu inima curată?

26) Trebuie să ne învăţăm şi să ne smerim trupul cu înfrânarea, astfel ca drept răsplată pentru lipsirea de strălucirea vieţii pământeşti să primim împărăţia Cerurilor, unde împreună-locuitori cu noi vor fi Sfinţii Apostoli, Proorocii, Mucenicii şi toţi drepţii, dimpreună cu cetele arhanghelilor şi îngerilor.

27) În nevoinţe şi rugăciuni să petreci viaţa ta, iar nu în lene şi plăceri deşarte; până când vom mai fi împătimiţi de viaţa cea deşartă şi de grijile ei? Oare nu-s ca un vis toate cele lumeşti, ca umbra şi ca iarba, care acuma este, iar mâine nu, azi - floare frumoasă, iar mâine - ţărână puturoasă?

28) Nimic nu e mai rău decât răsfăţul pântecelui, şi nici mai ruşinos - fiindcă el face sufletul trupesc, el întunecă inima, el nu-i îngăduie a căuta la poruncile lui Dumnezeu.

29) Cum să avem nădejde de mântuire, de nu purcedem a lucra virtutea şi nu ne lepădăm de pământ şi de grijile lui? Vai nouă, dacă timpul ce ni s-a dat îl cheltuim în deşertăciuni!

30) Mare folos aduce citirea Dumnezeieştilor Scripturi, căci ele sunt lumină şi hrană pentru suflet.

31) Punând început vieţuirii celei bune, să te nevoieşti a o desăvârşi, ca la bătrâneţe să te arăţi făclie ce luminează fiecăruia calea Domnului, ca să nu fie întru noi azi înfrânare şi blândeţe, iar mâine - îmbuibare şi mânie; azi - priveghere şi smerenie, iar mâine - visare şi slavă deşartă. Luaţi aminte la neamurile cele de demult şi vedeţi că toţi câţi au bineplăcut lui Dumnezeu au primit făgăduinţele cele bune prin răbdare şi statornicie în nevoinţe.

32) Neîncetat trezveşte-te, iubitule, că fără de trezvie nu vei înălţa către Dumnezeu rugăciune curată; să nu fii dispreţuitor, ci să păzeşti sfinţenia în legăturile cu ceilalţi.

33) Nimic nu-L bucură pe Dumnezeu atât de tare ca întoarcerea noastră şi trecerea de la rău la bine; mărturiseşte-ţi cu îndrăzneală şi credinţă toate păcatele tale: precum zăpada vor pieri, iar tu te vei albi.

34) Roagă-te neîncetat: nu se tem lupii de sabie cum se tem demonii de rugăciune; cei ce dispreţuiesc rugăciunile şi slujbele dumnezeieşti sunt de nevindecat, că nebuneşte fug de bolniţă; cei ce socot slavoslovirea lui Dumnezeu o îndeletnicire de mâna a doua, cei care întorc spatele dumnezeieştilor Scripturi şi cei ce n-au în gând decât plăcerile şi bucuriile pământeşti se aruncă orbeşte în prăpastia pierzării.

35) Când mergeţi undeva împreună, luaţi aminte ca niciodată să nu rămâneţi, stând de vorbă, fără frică de Dumnezeu şi fără pomenirea dreptei răsplătiri, a înfricoşatei Judecăţi şi a pedepsei păcătoşilor: *încât cuvânt putred să nu iasă din gura voastră.*

36) Nu este cu putinţă omului a iubi slava vremelnică şi a se învrednici de cea veşnică, fiindcă *dragostea de această lume e vrăjmăşie faţă de Dumnezeu.*

37) De-l dispreţuieşti pe sărac, vei fi şi tu dispreţuit de către Cel Ce pentru el a sărăcit; nu-i deschizi celui care bate, nu ţi se va deschide uşa împărăţiei lui Dumnezeu; nu ţi-ai plecat urechea spre tânguirea celui necăjit, nici suspinarea rugăciunii tale nu va fi ascultată.

38) Taie trufia şi îndrăzneala, înfrânează-ţi limba şi pântecele, şi vei scăpa de mari poticneli.

39) Trăirea în deşert şi vorbirea spurcată să le alungi departe de tine, ştiind că vei da seama pentru orice cuvânt care îţi iese de pe buze; când vorbeşti cu cineva despre ceva, nu te gâlcevi, ci spune: „da”, şi e de-ajuns; dacă celălat va spune vreun lucru nepotrivit, tu zi-i: „nu înţeleg ce spui”; de înfricoşata Judecată şi de chinurile veşnice să nu se depărteze niciodată cuvântul tău, ci pretutindenea vesteşte despre ele.

40) Liniştirea (isihia) e tovărăşie cu îngerii, făurărie a tuturor virtuţilor, cea mai bună armă pentru înfrângerea vrăjmaşilor, care deschide cerul ca să primim lumina şi vederea lui Dumnezeu; iar grăirea deşartă, vorbirea fără de rânduială şi tulburările acoperă pe om cu întuneric, înăbuşă frumuseţea lăuntrică şi nu îngăduie înălţarea spre Dumnezeu, predându-l pe om patimilor, iar prin acestea - demonilor.

41) Sufletul care nu încetează cu îndeletnicirile rele nu poate nici pe Dumnezeu a-L iubi după vrednicie, nici pe diavol a-l urâ cu adevărat - că pe inima lui stă vălul grijilor lumeşti.

42) Cel ce a sporit în faptele bune, iar apoi s-a întors la obiceiurile cele spurcate, nu numai că îşi pierde plata pentru ostenelile de mai înainte, ci capătă şi cea mai grea osândă, ca unul ce a cunoscut dulceaţa binelui.

43) Unde sunt desfătări, jocuri, râsuri, vorbe fără de rânduială, muzică şi cântece spurcate dimpreună cu parfumuri moleşitoare, acolo e întunecare a minţii, stricare a inimii, pierzare a bărbaţilor şi femeilor, a tinerilor şi tinerelor, praznic al demonilor. Vai celor ce petrec astfel! Văpaia lor nu se va stinge, şi viermele lor nu va muri. Dimpotrivă, unde este citire şi cercetare a Scripturilor, cântare a Psalmilor, rugăciune, lacrimi, suspinuri, străpungere a inimii, milostenie, înfrânare şi râvnă pentru toate virtuţile, acolo e praznic al lui Dumnezeu, bucurie a Sfinţilor, veselie a îngerilor! Celor ce fac acestea li se deschide împărăţia Cerurilor, ca să se bucure în ea pe veci.

44) De unde se nasc bolile, de unde neputinţele şi moartea mai înainte de vreme? Oare nu de la îmbuibare şi răsfătarea pântecelui? Iar mulţumirea cu puţin e maica sănătăţii, în măsura în care ne stricăm trupul cu dezmierdările, ne stricăm şi sufletul cu patimile; trupul e pământesc, dar dacă vrem va deveni ceresc. Curăteşte, deci, vasul trupului, şi Dumnezeu Se va sălăşlui în tine.

45) Aşa cum peştele nu poate să trăiască fără apă, nici sufletul nu poate a se mântui fără de liniştire şi îndeletnicirea cu Dumnezeieştile Scripturi.

46) Când mănânci şi când bei, nu-ţi despărţi mintea de pomenirea morţii şi dă slavă lui Dumnezeu, Care a făcut o aşa de mare mulţime de mâncăruri felurite pentru hrănirea şi întărirea trupului nostru; şi nu uita că strâmtă şi mâhnicioasă este calea ce duce la viaţa veşnică.

47) Ostenelile nasc slava: să ne ostenim puţin aici în toate ispitele, strâmtorările şi necazurile, cu mare răbdare, ca să ne bucurăm dincolo în veci. Ascuţişul necazului se va preschimba în bucurie, iar ostenelile vremelnice vor aduce roada împărăţiei Cerurilor. Fără de osteneli, necazuri şi nevoinţe aspre nu vom putea culege făgăduinţele cele mari ale lui Dumnezeu.

48) Se cuvine ca cela ce se nevoieşte să se încredinţeze Domnului cu totul - cu toată inima, cu toată mintea şi cu toată tăria; şi, răstignindu-se lumii cu sufletul şi trupul, neîncetat să îi slujească plinind poruncile Lui, aşa încât, stând neabătut pe astă cale, să capete viaţa cea veşnică şi fericită.

49) Cel ce îşi înfrânează pântecele slăbeşte patimile, iar cel biruit de pântece le dă avânt. Cu cât e mai mult lemn, cu atâta e mai puternic focul; şi cu cât e mai multă hrană, cu atâta sunt mai mulţi viermi. Atunci când Duhul Sfânt Care, locuieşte în om, nu mai poate suferi putoarea dezmierdării pântecelui Se depărtează de la el, şi în locul Lui intră duhul rău, care răstoarnă totul înăuntrul omului. Aşa cum fumul goneşte albinele, răsfăţul pântecelui goneşte harul Duhului Sfânt.

50) Nu este rău a întrebuinţa puţintel vin, precum a scris Apostolul lui Timotei, că întrebuinţarea cu măsură a acestuia nu strică starea firească a trupului şi nu aţâţă în minte cugete rele; doar întrebuinţarea fără de măsură seamănă spinii patimilor şi gândurilor necurate.

51) Cel ce se nevoieşte dator e să se înfrâneze, de la toate - nu doar de la mâncărurile multe şi felurite, ci şi de la tot ce este oprit. Aşa cum trupul, de e lipsit fie şi de un singur mădular, se urâteşte, şi cel ce trece cu vederea o singură latură a înfrânării nimiceşte întreaga podoabă a ei: că înfrânarea este păzirea de orice lucru şi orice năzuinţă pătimaşă şi păcătoasă, încât să nu săvârşim nimic ce nu voieşte Dumnezeu. Trebuie păzită înfrânarea în toate simţurile: în văz, în auz, în gust, în miros şi în pipăit - în umblet şi, îndeobşte, în orişicare lucru.

52) Omul ce vrea să placă lui Dumnezeu prin postire trebuie să păzească, în acelaşi

timp, toate poruncile: căci pentru ce postim, de nu pentru a împlini mai lesne voia lui Dumnezeu?

53) Când îl iubim pe Dumnezeu cu iubire tare, El nu mai pomeneşte fărădelegile noastre dinainte, căci nu îi mustră pe cei ce vin la Dânsul şi nu spune: „de ce atâta vreme ați fugit de Mine?” - ci cu iubire îl primeşte pe orice păcătos care se pocăieşte cu adevărat, atunci când vine la El. Deci, să ne alipim de Dânsul cu tărie şi să pironim trupul nostru cu frica Lui.

54) Puterea trupului o istovesc bolile, frumusețea lui o răpeşte *bătrânețea,* şi după un ospăț bogat degrabă se întoarce iarăşi foamea. Deci, să nu ne îngrijim de ceea ce nu putem în veşnici. Să ne mutăm prin mijlocirea virtuților la Ierusalimul cel de sus, iar trupul să îl istovim prin osteneli şi posturi, şi să-l înrobim sufletului, ca să nu înrobească el sufletul diavolului!

55) Deasa cugetare la dumnezeieştile Scripturi omoară ca pe nişte fiare sălbatice patimile iubitoare de materie. Urmând pilda Apostolului, totdeauna să purtăm în trupul nostru moartea Domnului Iisus.

56) Privegheați, stați de strajă, trezviți-vă. Nici un adormit nu se încununează. Diavolul fuge de cel treaz şi pradă pe cel ce doarme. Deci, nu da ochilor tăi somn, nici genelor tale dormitare, ca să te mântui precum căprioara de săgeată şi pasărea de lat.

57) Să fugim de cursele acestei vieți şi de grijile ei, care nicicum nu ne folosesc. Dacă ne-am lepădat de lume, să ne lepădăm şi de trup, că multe măiestrii are diavolul cel atotviclean. Având privirea îndreptată către cer, întru nimic să socotim necazurile vieții de acum şi să curmăm grijile ei prin nădejde şi prin puterea lui Hristos.

58) *Iată Mirele vine în miezul nopții:* luați aminte ca, auzind glasul Lui, să fiți gata a ieşi întru întâmpinarea Lui. *Fericită sluga pe care, venind Domnul o va găsi priveghind.*

59) La mare război ne aflăm în această viață, *împrejur umblă necredincioşii* cu arcurile încordate, şi unul trage în auz - ca să ascultăm cu patimă osândirile şi clevetirile, altul trage în ochi - ca să privim cu poftă, altul trage în limbă - ca să defaime pe fratele, altul trage în pântece - ca să poftească spre mâncăruri, altul trage în mâini - ca să răpească cele străine, altul trage în picioare - ca să alerge spre rău. Drept aceea, *îmbrăcați-vă cu toate armele lui Dumnezeu, ca să puteți sta împotriva uneltirilor diavolului* (Ef. 6, 11).

60) Ce cere de la tine Domnul, dacă nu să iubeşti dreptatea, să faci milă şi să fii gata a purcede la orice cu Domnul împreună? Să ne lipim de Domnul şi să nu cheltuim vremea noastră în *zadar,* ci să-I aducem, ca unui Bun Stăpân, slujirea cea mai credincioasă. El ne învață şi ne îndeamnă, ne mângâie şi ne amenință, iar celor ce îi slujesc le dă ca plată pentru ascultare împărăția Sa.

61) Cuvine-se nouă să viețuim ca cei cu care suntem împreună socotiți. Scriptura ne socoate străini şi călători: deci, să trăim ca într-un han, având în minte că oricum va trebui să plecăm din el. Să ne îngrijim şi de calea, şi de cele de trebuință pentru calea spre viața veşnică; să ne îmbrăcăm cu veşmintele în care se cade să ne arătăm acolo - adică, precum porunceşte Apostolul, *cu milostivirile îndurării, cu bunătate, cu îndelungă-răbdare, cu smerenie* (Col. 3, 12), că Domnul spune: *nu tot cel ce îmi zice: Doamne! Doamne! va intra în împărăția Cerurilor, ci cel ce face voia Tatălui Meu Care este în ceruri* (Mt. 7, 21).

62) De nu poți să fii soare, fii măcar stea: totul este să te înalți, părăsind pământul.

63) Focul nu-i gătit pentru noi, ci pentru diavol şi îngerii lui: deci, să nu ni-l aprindem singuri.

64) Fugi de întâlnirile cu femei, că nu numai vederea şi auzirea lor, ci chiar simțirea apropierii lor e o săgeată otrăvită. Deci, trezveşte-te, ca să scapi de pângărirea prin desfrâu şi necurăție: că apropiindu-te de foc, nu vei scăpa nears.

65) Roagă-te des, urmând lui David, care *de şapte ori în zi îl lăuda pe Domnul pentru judecățile dreptății Sale* (Ps. 118, 164). Nimic nu este mai mântuitor decât necontenita împreună-vorbire cu Dumnezeu prin rugăciune: că cine a păcătuit vreodată stând înaintea Domnului? Şi oare nu din nepăsarea pentru rugăciune vine păcatul? Adu-ți aminte de porunca: *neîncetat rugați-vă* (I Tes. 5, 17) - nu cu gura, fireşte, ci punând în inima noastră suişuri către Dumnezeu ca o tămâie bineplăcută Lui.

66) Veni-va Ziua Domnului ca furul noaptea: deci, cu suflet curat şi gând priveghetor să stăm la dumnezeiasca strajă, aşa încât Domnul, venind, să nu ne afle adormiţi.

67) Să ne ascundem înlăuntrul inimii: chiar dacă afară e zarvă şi zgomot, înlăuntrul nostru să se sălăşluiască pacea lui Dumnezeu: că Duhul Se sălăşluieşte doar într-o locuinţă liniştită.

68) Numele noastre sunt scrise în ceruri: să nu le ştergem, deci, cu acritura cea nimicitoare a vieţii iubitoare de dezmierdări, ca să nu ne spună şi nouă Domnul: *fii am născut şi am crescut iar ei s-au lepădat de Mine* (Is. l, 2), şi să nu cadă asupra noastră mustrarea lui Pavel: *alergaţi bine - cine v-a oprit?* (Gal. 5, 7).

69) Îndelung ai slujit trupului spre pierzare: trezveşte-te acum cu mintea, robeşte trupul duhului, alipeşte-te de Domnul, şi El va împlini *cererea* inimii tale. Iubind odihna, desfătarea şi răsfăţul pântecelui, te-ai asemănat dobitoacelor necuvântătoare; acum, însă, te străduieşte să recapeţi frumuseţea cea dintâi; *caută cele de sus, unde este Iisus Hristos, şezând de-a dreapta lui Dumnezeu* (Col. 3, 1). Patria ta cea adevărată este Ierusalimul cel ceresc, împreună-cetăţenii şi prietenii tăi - cei întâi născuţi, care sunt scrişi în cartea vieţii. Caută spre cer, spre pământ şi spre mare, şi judecă: dacă cele văzute sunt atât de minunate, cum trebuie să fie cele nevăzute? Nu te opri la cele dintâi, ci caută-le pe cele de pe urmă.

70) Din plinirea poruncilor lui Dumnezeu întru blândeţe şi răbdare se naşte rugăciunea cea neîmprăştiată şi cu îndrăznire, care înfăţişează lui Dumnezeu - Cunoscătorului tainelor - mintea goală de orice lucru, care alungă toate înşelările şi ademenirile demonilor. Vrăjmaşul cel amăgitor se strecoară tâlhăreşte în vremea înălţării inimii către Dumnezeu şi se străduie să risipească împreună-vorbirea curată şi netulburată a sufletului cu Dumnezeu, ca întru cugetarea acestuia să nu se aprindă focul cel mistuitor pentru el, fiindcă arderea inimii la rugăciune e pentru demoni văpaie arzătoare.

71) Precum soarele, bătând cu razele într-un vas de sticlă plin cu apă, îl încălzeşte dimpreună cu apa din el, aşa şi Soarele Cel nevăzut - Hristos Domnul, răsfrângându-Se în mintea ce îl contemplă în rugăciune, încălzeşte toată firea sufletului.

72) Să fie mijloacele noastre încinse şi făcliile aprinse, că nu ştim când va veni furul, adică moartea. Să nu contenim de a-L ruga pe Dumnezeu cu inimă înfrântă ca să ne izbăvească de toţi cei ce ne prigonesc, ca nu cândva să răpească, precum un leu, sufletele, nefiind cine să izbăvească, nici cine să mântuiască.

73) Dacă vei vedea un înţelept, cercetează-l mai des, şi picioarele tale să roadă pragul uşii lui. Învaţă de la el cu sârguinţă şi luminează mintea ta, pătrunzând în puterea învăţăturii ce îţi este înfăţişată.

74) Citeşte cu luare-aminte dumnezeieştile Scripturi şi nu te lenevi a te apropia ades de ele, fie că înţelegi puterea cuvintelor fie că nu o înţelegi, căci deasa îndeletnicire cu ele dezleagă ceea ce e de nepătruns la început. Adeseori, ceea ce nu înţelegi azi vei pricepe mâine, prin harul lui Dumnezeu, care deschide în chip nevăzut mintea noastră ca să înţeleagă Scripturile.

75) Dacă pofteşti a te împodobi cu fapte bune, împodobeşte-te cu ele pretutindeni şi totdeauna. Nu locul dă putere virtuţii, ci întocmirea minţii şi a obiceiului. Pe cel trezvitor şi priveghetor nimic nu-l poate vătăma în oraş, ca şi în pustie.

76) Unde este înfrânare, viaţă cinstită şi soborul tuturor virtuţilor, acolo se aprinde din belşug harul Duhului Sfânt. Apostolul Pavel grăieşte: pace să *aveţi şi sfinţenie cu toţi* (Evr. 10, 12). Să *ne curăţim pe noi de toată întinăciunea trupului şi a duhului* (II Cor. 7, 2), să *fim treji şi să priveghem.*

77) După trapeză e vreme de mulţumită, nu de grăire în deşert; nu de somn, ci de rugăciune.

78) Pregăteşte faptele tale pentru ieşirea din trup, ca fără fapte ce te vor osândi să stai înaintea acelui Scaun înfricoşat. Cât ne aflăm aici, avem bune nădejdi; iar când vom pleca, nu vom mai avea vreme de pocăinţă.

79) *Cercetaţi Scripturile*, că poate cineva, oare, să se mântuiască fără a se îndestula

ades prin citirea Scripturii? Cel ce vrea să placă lui Dumnezeu e dator nu numai a citi cuvântul Lui, ci să fie încercat şi în faptă, fără de lenevire, iar nu dedat deşertăciunii.

80) *Cel ce se luptă se înfrânează de la toate* (I Cor. 9, 25): de la grăirea deşartă, de la osândire, de la cuvintele spurcate, de la slava deşartă, de la iubirea de agonisită şi de la răsfăţarea pântecelui, chiar dacă uneori i se întâmplă să întâmpine oarecare ispitire dinafară. Acesta în fiecare zi se sileşte pe sine la postire, la strâmtorarea vieţii, la lipsuri: fiindcă altminteri este cu neputinţă a plăcea lui Dumnezeu.

81) Nu judeca omul după cele dinafară, ci mai întâi cearcă întocmirea lui lăuntrică. Când ai de-a face cu un pom, la ce te uiţi: la frunze sau la roade? Aşa şi în privinţa omului - altminteri poţi să iei lupul drept oaie. Nu cele din afară îl fac pe om, ci cele dinlăuntru. Ce folos dacă ai cinstiri şi avuţie, dar nu ai suflet?

82) Nu căsătoria este păcat, ci desfrânarea. Femeia ţi-a fost dată ca ajutătoare, nu ca să aibă cine te pâri (la Judecată).

83) Fii râvnitor pentru virtuţi, şi te vei mântui. Umblă între cele de jos, dar vieţuirea ta să fie în ceruri.

84) Mare bun, moştenire nefurată, vistierie necheltuită este frica de Dumnezeu: ea seamănă şi face să crească, tămăduieşte şi întăreşte, curăţă şi zideşte, pune temelia şi desăvârşeşte zidirea.

85) Se cuvine celui care s-a lepădat de lume să se încredinţeze cu tot sufletul îndeletnicirilor duhovniceşti şi să petreacă necontenit în ele. Cine se osteneşte acum, iar mâine doarme, acela în nimic nu va spori.

86) În biserică se cuvine să stai cu toată evlavia, ca nu cumva, în loc de micşorarea păcatelor, să ţi se adauge. Se cade să înalţi cu mare frică cântări de laudă lui Dumnezeu şi totodată să îţi mărturiseşti păcatele, ca să îl pleci pe Dumnezeu a le ierta. Teme-te să umbli de colo-colo, să te uiţi împrejur, să stai de vorbă - că aici este Dumnezeu cu cetele îngerilor Săi.

87) Citirea şi deprinderea Scripturii de Dumnezeu insuflate netezeşte calea râvnitorilor cucerniciei şi dă belşug de mijloace pentru a o străbate cât mai lesne.

88) Fie că vorbeşti, fie că faci ceva ori cugeti, fă totul înaintea feţei lui Dumnezeu şi totul închină-I Lui, Care cunoaşte cele ascunse ale inimii şi ne dă har pentru a putea săvârşi ceea ce e mântuitor.

89) Cu toată paza se cuvine a păzi inima noastră, a lua aminte la noi înşine, a alerga la milele lui Dumnezeu, a ne împotrivi răului şi gândurilor rele pururea.

90) Adevărata temelie a rugăciunii stă în a lua aminte cu trezvie la gânduri şi a săvârşi rugăciunea în mare isihie şi pace.

98) Nu te lenevi să mergi în biserica lui Dumnezeu. Cel care merge cu osârdie în biserica lui Dumnezeu e prieten al lui Hristos, iar cel care o părăseşte cu dispreţ e vrăjmaş al lui Dumnezeu şi prieten al diavolului. Atunci când te afli în biserică, lupul nu cade asupra ta; iar când eşti afară de ea, fiarele sălbatice te sfâşie. Biserica este limanul creştinilor evlavioşi. Ea este mai presus de ceruri, mai tare decât stânca, mai cuprinzătoare decât pământul, mai luminoasă decât stelele şi soarele; mergi în ea fără lenevie şi duhovniceşte, ca prin ea să te apropii de Dumnezeu. Ea este mângâierea, nădejdea şi mântuirea ta.

99) Când cazi în necaz, boală sau vreo altă ispită, să nu cazi cu duhul, ci să fii îndelung răbdător, dând mulţumită lui Dumnezeu, şi prin nădejdea bunătăţilor viitoare preschimbă-ţi necazul în bucurie.

100) Nu trebuie să crezi în vise şi să le tâlcuieşti, căci printre vise adeseori se află năluciri diavoleşti. Cel ce crede în vise şi se apucă să le dea un tâlc e asemenea celui care vrea să pună mâna pe o umbră.

101) Sufletul este mai presus de trup. Ce folos de averi, dacă sufletul e sărac? Şi ce necaz aduce sărăcia, dacă sufletul e bogat? Fugi, dar, de patima iubirii de arginti.

102) Să istovim trupul prin înfrânare, să omorâm mişcările patimilor prin contemplarea frumuseţilor raiului şi prin închipuirea judecăţii şi pedepsirii viitoare.

103) Îmbărbătează-te, şi fii tare, şi nu-i îngădui diavolului să te biruiască nici prin

griji, nici prin desfătările acestei vieți. Fii trezvitor şi păzeşte cu osârdie poruncile lui Dumnezeu.

104) Umplerea ochilor până la sațiu cu felurite privelişti aduce mulțime de necurații în suflet, pentru care mult timp şi mare osteneală vei cheltui după aceea spre a le alunga din el.

105) Cugetă cu osârdie la Dumnezeieştile Scripturi, fiindcă precum vinul alină întristarea şi preschimbă mâhnirea inimii în bucurie, aşa şi cuvântul lui Dumnezeu - acest vin duhovnicesc - cu covârşire umple sufletul de bucurie şi de veselie atunci când e primit cu râvnă şi luare-aminte.

106) Adu-ți aminte pururea de Domnul, după pilda Proorocului David, care grăieşte: ***pururea am avut pe Domnul dinaintea mea, că de-a dreapta mea este, ca să nu mă clatin*** (Ps. 15, 8). În orişicare ceas să îl slavosloveşti pe Domnul, zicând: ***Înălța-Te-voi, Dumnezeul meu*** (Ps. 144, 1) - nu numai prin cuvinte, ci şi cu faptele bune.

107) Dacă vrem să scăpăm de muncile cele veşnice, veniți, să intrăm înaintea feței Domnului întru mărturisire, cu râvnă pentru viețuirea cea bună, ca milostiv să-L facem pe Stăpânul prin ostenelile lucrării binelui şi prin pocăință să ne curățim de gândurile cele necurate, cât avem vreme.

108) Înfrânat e acela care, mergând prin mijlocul smintelilor, se îndepărtează de tot răul.

109) Fericit cel care a agonisit tăcerea, cel ce are trupul sfințit, gura curățită şi mintea luminată.

110) Toți câți au părăsit cele lumeşti le-au părăsit fie pentru împărăția Cerurilor, fie din pricina mulțimii de păcate, fie din dragoste de Dumnezeu.

111) Nu trebuie să fugi de viața monahală sub cuvânt că ai o mulțime de păcate: fiindcă unde e mai primejdioasă boala, acolo e nevoie de doctorie mai puternică. Nu cei sănătoşi au trebuință de doctor, ci cei bolnavi.

l12) Cel ce întru adevăr L-a iubit pe Dumnezeu, care a dorit împărăția Cerurilor şi a primit în sine frica de muncile ce au să vină nu se va îngriji de nimic din cele lumeşti - nici de avuție, nici de cinstiri, nici de bucate.

113) Înfățişează-i lui Dumnezeu mintea goală, şi vei atinge ajutorul Lui nevăzut.

114) Cine a părăsit lumea, acela s-a izbăvit de întristările ei, iar pe împătimitul de cele văzute îl înăbuşă necazurile.

115) Strâmtă şi mâhnicioasă este calea ce duce la viața; ea e alcătuită din: strâmtorarea pântecelui, starea în picioare de toată noaptea, puținătatea pâinii şi a apei, înfrânarea de la vin, tăierea voii, răbdarea defăimărilor şi asupririlor. Fericiți cei ce merg pe această cale!

116) Cine are rugăciune, post, milostenie şi dragoste în toate acela e bogat înaintea lui Dumnezeu şi este lucrător al adevăratei cucernicii.

117) Să alergăm către pocăință, să alergăm cât mai este timp. Timpul ni s-a dat pentru pocăință, ca să plângem şi să suspinam pentru păcatele noastre.

118) Culcă-te şi scoală-te având în minte pomenirea focului veşnic, şi trândăvia nu te va stăpâni niciodată la vremea cântării psalmilor.

l19) Cel ce-şi răsfață pântecele şi vrea să biruie duhul curviei se aseamănă celui ce vrea să stingă focul cu untdelemn.

120) Nu te ruga cu vorbe meşteşugite, ci să spui din tot sufletul şi cu inimă smerită: ***miluieşte-mă, Doamne, după mare mila Ta! Miluieşte-mă, Doamne, că neputincios sunt!***

121) Stând înaintea lui Dumnezeu la rugăciune, fii ca un stâlp nemişcat împotriva tuturor ademenirilor grijilor lumeşti. Dacă voieşti să îi înfățişezi lui Dumnezeu inimă curată la rugăciune, să păzeşti nemânierea, înfrânarea şi curăția trupului, că fără de acestea nu vei zidi inimă curată. Cel ce voieşte a-I înfățişa lui Dumnezeu mintea curată şi nu se îndepărtează de grijile lumeşti asemenea e celui care, legându-şi strâns picioarele, încearcă să meargă cu grăbire. În rugăciune să nu spui vorbe multe, căci vameşul cu un singur cuvânt L-a plecat pe Dumnezeu spre milostivire. Să nu te rogi în chip meşteşugit, că Dumnezeu ascultă cu plăcere şi gângăvitul copiilor Săi. Fii râvnitor spre toată virtutea, şi mai ales spre rugăciune; şi stând

înaintea lui Dumnezeu la rugăciune, taie gândurile străine. Fericit cel care stă înaintea Domnului la rugăciune ca robul înaintea stăpânului!

122) Fiecare din noi e sub epitimii: să iertăm, ca şi nouă să ni se ierte; să lăsăm, ca să ni se lase şi nouă.

123) Prima înțelepciune e viețuirea dreaptă, iar a doua înțelepciune e nevoința pentru curățirea inimii de patimi şi de gânduri.

124) Nu se cuvine creştinului nici să mintă, nici să osândească, nici să se mânie, nici să batjocorească şi nici măcar să şadă împreună cu batjocoritorii; nu trebuie să grăiască în deşert, să spună vreun lucru care nu-i de trebuință, să iubească plăcerile, să cârtească împotriva strâmtorării vieții, să fie obraznic în răspunsuri şi în purtare, să se împrăştie cu ochii, să caute slavă deşartă prin veşminte, să umble după cinstiri, să se încăpățâneze în nesupunere, să îngăduie soarelui a apune peste mânia sa.

125) Cel ascultător face ca marea vieții să rămână lină şi neînviforată. Neascultarea este pricina morții, iar ascultarea e izvorul vieții.

126) Dacă te necăjeşte ori te înjoseşte cineva, să nu te superi, că şi Stăpânul nostru Hristos Dumnezeu a purtat pentru tine cele mai grele batjocuri şi chiar crucea, spre a te învăța să rabzi.

127) Cel ce răsfață trupul omoară sufletul, iar cel ce se îngrijeşte de suflet trece cu vederea trupul şi istoveşte carnea în vederea bucuriei pe care o aşteaptă. Plăcute sunt cele de acum, dar ele sunt vis amăgitor față de cele viitoare.

128) Domnul a zis: *De se va întoarce nelegiuitul de la calea sa cea vicleană, nu voi pomeni păcatele lui* (Iez. 18, 21). Tu numai să doreşti a te vindeca, că Doctorul este aproape şi altceva nu caută decât mântuirea ta.

129) Dacă nu ai din ce să dai milostenie, dacă nu afli străpungere a inimii şi plâns, dacă nu ai putere să posteşti şi să faci oarece altă faptă bună - *înfrânează-ți limba ta de la rău, şi buzele tale ca sa nu grăiască vicleşug* (Ps. 33, 12), şi îți va fi de ajuns.

130) Neclintita temelie a virtuții o alcătuiesc râvna pentru virtute şi dragostea de virtute, rugăciunea neîncetată, păzirea minții întru întoarcerea veghetoare şi evlavioasă către Dumnezeu, şi neclintita nădejde în El în toate împrejurările vieții.

131) Odată ce ai părăsit rudenia trupească şi te-ai făcut străin pentru Dumnezeu, nu îngădui în mintea ta amintirea tatălui sau a mamei, a soției sau a copiilor, a fraților sau surorilor, ci să petreci întru pomenirea morții, fiindcă în ceasul morții nici unul din aceştia nu-ți va putea ajuta ție.

132) Stând la rugăciune, ia aminte la tine însuți cu osârdie şi nu slăbi frâiele minții, altminteri una vei cânta cu limba şi alta vei grăi în inimă.

133) Ia aminte să nu faci voia trupului tău, ci cu toată paza păzeşte inima ta, şi nu vei întâmpina greutăți în păzirea poruncilor.

134) Ia seama la tine însuți, păzeşte mintea ta, îndepărtează-te de obiceiurile lumii şi de toate grijile ei, dacă vrei să rămâi pe calea cea dreaptă.

135) Leapădă felurimea bucatelor, hainele moi, somnul îndelungat, nu-ți îngădui râs nebunesc, mers repezit, împreună-vorbiri necuviincioase, fii străin de iuțime, de pizmă, de vrajbă, şi nu îngădui să se întipărească în mintea ta nici un lucru pământesc, dacă voieşti să placi lui Dumnezeu.

136) Rugăciunea deasă şi înfrânarea izbăvesc de toată facerea de rău şi vicleşugul diavolilor, înfrânarea istoveşte trupul şi-i chinuie pe demoni înfometându-i, căci desfătările sunt hrana demonilor.

137) Să nu te temi de sabie, boală, suferință şi moarte, ci să te temi de păcat, că nimic din acestea nu va fi în stare să te vateme, de nu se va afla păcat în tine. Adam a fost în rai şi a căzut. Iov pe gunoi - şi s-a încununat.

138) Să ne deprindem a ne pune toată nădejdea în Dumnezeu şi să nu poftim nimic din cele lumeşti; să iubim poruncile, şi mai vârtos frica de Dumnezeu - fiindcă aceasta ne învață toate celelalte.

139) Îmbracă-te, ca într-o platoşă, cu sărăcia, foametea, setea, golătatea, dormirea pe pământul gol şi priveghereа de bunăvoie - şi săgeţile celui viclean nu te vor străpunge.

140) Fugi de gâlceava lumească, iubeşte liniştirea, primeşte blândeţea şi răbdarea, curăţă-ţi sufletul şi inima - şi vei primi în adâncul inimii tale cuvintele dumnezeieştilor Scripturi, care sunt hrana cea duhovnicească.

141) Nu este de folos a semăna în loc ţelenit, fiindcă ierburile sălbatice vor înăbuşi grâul - aşijderea nu-i folosesc sufletului cuvintele Scripturii, dacă ascunde în sine rădăcinile sălbatice ale poftelor şi gândurilor pătimaşe.

142) Vrei să îngrădeşti toate căile de intrare ale morţii celei din păcate? Fugi de desfrânare, ce pângăreşte sufletul şi trupul, depărtează-te de mânie, care întunecă ochii inimii, depărtează-te de iubirea de agonisită, care e închinare la idoli, depărtează-te de trufie, care aruncă din cer.

143) Îmbrăţişează rugăciunea priveghetoare, înfrânarea cea în toate privinţele, răbdarea fără de cârtire şi trezvia cea necontenită - de vrei să fii adevărat fiu al Luminii.

144) Ia aminte la tine însuţi cu osârdie, nu te lăsa cuprins de plictiseală şi trândăvie când săvârşeşti lucrarea lui Dumnezeu - altminteri va veni vrăjmaşul şi va răpi din inimă sămânţa cea mântuitoare a Cuvântului lui Dumnezeu.

145) Fii bărbat, întăreşte-te şi deprinde toate simţurile tale a lucra după poruncile lui Dumnezeu: ochii să ţi-i înfrânezi de la privelişti necurate, urechile - de la cuvinte deşarte, mirosul - de la miresmele ce stârnesc poftele, gura să o sfinţeşti cu slavoslovia, mâinile - prin ridicarea la rugăciune, picioarele - prin alergarea către bine: şi vei recâştiga frumuseţea cea dintâi.

146) Ia aminte cu râvnă la citirea dumnezeieştilor Scripturi, fiindcă acolo vei afla orice fel de pildă a nevoinţei şi sfinţeniei.

147) Fă inima ta înfrântă, smerită şi arzând de cucernicie; iubeşte liniştirea lină, ascultarea plină de bucurie, înfrânarea deplină, sfânta întreagă înţelepciune: şi vei afla har şi milă în Ziua Dreptei Judecăţi.

148) Cel ce vrea să placă lui Dumnezeu şi să plinească întocmai poruncile Lui nu grăieşte în deşert, nu se împrăştie, nu osândeşte, nu necăjeşte, nu se amestecă în nimic, de la toate se înfrânează şi mai mult decât orice iubeşte a sta în linişte înaintea lui Dumnezeu.

149) Credinţa, dragostea, înfrânarea, răbdarea, smerita cugetare, inima bună, curăţia sunt mai de preţ decât tot aurul şi toate pietrele de mult preţ.

150) Teme-te a împuţi biserica lui Dumnezeu cu pofte şi gânduri pătimaşe şi a întrista pe Duhul Sfânt, Care locuieşte în tine, şi pe sfinţii îngeri, ce ne păzesc ziua şi noaptea, gonind în chip nevăzut pe demonii cei răi.

151) Dacă nu se va îndepărta de la noi frica de Dumnezeu, nici o patimă nu ne va birui. Cu frică şi cutremur se cade să ne lucrăm, fără de lenevie, mântuirea.

152) Fericit omul care păzeşte poruncile lui Dumnezeu, care ziua şi noaptea se ţine de rugăciune şi de cugetarea la dumnezeieştile Scripturi, fiindcă scris este: *fericit... cel ce... întru legea Lui va cugeta ziua şi noaptea* (Ps. 1).

153) Cine e înţelept, să purceadă la neguţătoria cea duhovnicească, în care aur este înfrânarea, mărgăritare - lacrimile, pietre scumpe - faptele bune, argint - curăţia, veşminte luminate - obiceiurile cele bune, miresme - Cuvintele Domnului, frumuseţe preaîncuviinţată - smerenia.

154) Să murim lumii, ca să viem lui Dumnezeu; să ucidem cugetarea trupească, pentru a învia cugetarea duhului.

155) Unde este osârdie şi râvnă, piedicile trec nebăgate în seamă. Fii râvnitor, că cine nu aleargă în stadion nu primeşte cunună.

156) Totdeauna şi întru toate este de trebuinţă cuget priveghetor, că peste tot se amestecă răul. Dacă cel fără luare-aminte din toate se vătăma, cel treaz şi priveghetor culege folos din orice.

157) Unei alăute i se potrivesc (acordează) toate strunele, ca să cânte cum trebuie -

aşijderea şi nouă ni s-a poruncit să lăudăm pe Domnul cu toate mădularele: cu limba, cu auzul, cu cugetul, cu inima - precum învață Pavel Apostolul: *înfățişați trupurile voastre ca jertfă vie, sfântă, bineplăcută lui Dumnezeu, slujba voastră cuvântătoare* (Romani 12, 1). Ochiul îl laudă pe Domnul atunci când nu priveşte cu neînfrânare; limba - când cântă; auzul - când nu primeşte cântece de ruşine şi vorbe de osândă; gândul - când nu împleteşte vicleşuguri; inima - când taie cugetele pătimaşe. Astfel, întreg omul devine alăută bine înstrunată, care înaltă cântare dulce duhovnicească.

158) Atunci când se întunecă lumina ochilor, întreg trupul ajunge nelucrător; iar când se întunecă mintea, sufletul ajunge neînstare de nici un lucru bun. Trupul se hrăneşte cu pâine, iar sufletul - cu Cuvântul lui Dumnezeu.

159) Nu adu jertfe poftelor trupului, mâniei, iubirii de agonisită şi trufiei - altminteri, cu nimic nu te vei deosebi de închinătorii la idoli. Cel ce se nevoieşte este dator să ia aminte în fiecare clipă, cu încordare, la conştiința sa, ca să nu o rănească prin auz, prin limbă, prin văz, prin miros, prin gust şi prin pipăit: fiindcă *cel ce se nevoieşte se înfrânează de la toate* (I Cor. 9, 25). Atunci când puterea - din partea lui Dumnezeu - şi *râvna* - din partea noastră - se unesc într-o legătură strânsă, nu mai sunt piedici în calea mântuirii.

160) Se cuvine ca totdeauna să avem osârdie către citirea dumnezeieştilor Scripturi şi cugetarea la ele, fie că ne tulbură mânia inima, sau pofta ne aprinde trupul, sau ne luptă cugete rele, sau are de înfruntat sufletul vreun alt lucru vătămător. Pe cel care citeşte dumnezeieştile Scripturi şi cugetă la ele ziua şi noaptea, Proorocul îl aseamănă cu un pom sădit la izvoarele apelor: fiindcă şi sufletul sădit la izvoarele dumnezeieştilor Scripturi, adăpându-se din ele, înfloreşte şi se îmbogățeşte cu roade duhovniceşti; şi adunând în sine rouă Atotsfântului Duh, stinge focul necazurilor dinafară şi al patimilor lăuntrice.

161) Cârmuieşte-ți bine privirea, auzul şi limba, ca să nu te răstoarne viforul mâniei.

162) Nu nădăjdui numai în rugăciuni, ci adaugă şi fapta bună dimpreună cu conştiința curată. Mare putere au rugăciunile Sfinților, însă numai atunci când ne rugăm şi noi ades şi cu osârdie.

163) Dumnezeu nu se mânie atât pe cel care a păcătuit cât pe cel care după ce a săvârşit păcatul nu se sârguieşte a se pocăi şi nu voieşte să se îndrepte. Oare este vreun pic de minte la cel ce îşi împodobeşte cu mare grijă trupul, iar sufletul îl lasă să se tăvălească în tina patimilor necurate şi strică templul lui Dumnezeu, fără a se gândi la zisa: *De va strica cineva templul lui Dumnezeu, îl va strica Dumnezeu pe el* (I Cor. 3, 17)? Vrednic de lacrimi este cel ce din mădularele lui Hristos face mormânt plin de necurăție.

164) Cum poți să cânți: *Să se îndrepteze rugăciunea mea ca tămâia înaintea Ta* (Ps. 140, 1), în vreme ce din tine iese fumul puturos al patimilor şi gândurilor pătimaşe?

165) *Lupta noastră nu este împotriva trupului şi a sângelui, ci împotriva duhurilor răutății care sunt în văzduhuri* (Ef. 6, 12); drept aceea să unim rugăciunile noastre cu însemnarea atotputernicei cruci, ca să dăm rugăciunilor noastre suiş neîmpiedicat la ceruri. Când te rogi, nu trebuie să te mărgineşti doar la citire sau cântare, ci mai vârtos să te îngrijeşti de năzuința cu bună rânduială a sufletului către Dumnezeu, întru luarea-aminte a minții şi arderea inimii. Moise şi tăcând se ruga, şi a fost ascultat.

166) Când te chinuie vreo poftă trupească, dispreţuieşte-o şi spune sufletului tău. „Te nemulțumeşte că te lipsesc de desfătare?... - Ci mângâie-te, fiindcă îți agonisesc ție cerul şi toate bunătățile lui cele atotveselitoare. Rabdă puțin şi ai să vezi rodul".

167) Cu ochiul plin de murdării nu poți vedea frumusețea lumii simțite; iar cu mintea rănită de patimi nu poți vedea frumusețile cereşti.

168) Scurtă e vremea! Să ne trezvim şi să priveghem, şi să fim cu râvnă către tot lucrul bun. Fie că ascultăm Scriptura, fie că ne rugăm, fie că săvârşim vreo altă nevoință - s-o facem cu osârdie, cu frică, cu cutremur şi cu lacrimi, ca să nu cădem sub blestemul grăit asupra celor ce fac lucrul lui Dumnezeu cu nebăgare de seamă.

169) Când faci priveghere rugându-te, nu te uita că e ostenicioasă privegherea, ci cugetă la folosul ce vine prin ea sufletului - aşa cum nici ostaşii nu se uită la răni, ci la

răsplătite biruinței. Scoală-te în miez de noapte, şi în liniştea adâncă grăieşte plin de îndrăznire cu Stăpânul tuturor. Dulce e somnul, însă nimic nu e mai dulce ca rugăciunea cu îndrăznire. Grăind cu Stăpânul tău în singurătate, atunci când nimic nu împrăştie mintea, degrab îl vei pleca să asculte cererea ta.

170) Să scriem pe întinderea inimii noastre faptele şi cuvintele Sfinților. Aşa cum cei ce vor să-şi înfrumusețeze casa o zugrăvesc peste tot cu cele mai alese chipuri, şi noi să zugrăvim pe pereții minții noastre predaniile şi obiceiurile Sfinților.

171) Omul bun pe toți oamenii îi vede buni, iar cel rău şi viclean nu numai că îi vede strâmb, ci şi pe cei ce umblă după dreptate îi bănuieşte, îi ocărăşte, îi osândeşte şi îi defăima.

172) Fericit nu este omul care a pus început viețuirii celei bune, ci omul ce rămâne în ea până în sfârşit.

173) Omul care urmează pilda celor buni şi râvnitori împreună cu ei va moşteni împărăția cerurilor, iar omul care urmează pilda celor nepăsători, care disprețuiesc legea lui Dumnezeu, împreună cu ei va fi osândit la munci.

174) Şezând să citeşti dumnezeieştile Scripturi, mai înainte cheamă-L pe Domnul ca să deschidă ochii inimii tale - aşa încât nu doar să pricepi cele scrise, ci să le şi plineşti: fiindcă cel ce citeşte şi nu face dispreţuieşte dumnezeiasca Scriptură.

175) Cel ce săvârşeşte curvie sau alt păcat trupesc se ruşinează de sine şi degrab vine la pocăință; dar cel ranchiunos fie că mănâncă, fie că umblă, fie că şade, pururea poartă răul în inima sa. Rugăciunea lui întru păcat se va socoti, şi toate ostenelile lui întru nimic. Chiar dacă şi-ar vărsa sângele său pentru Hristos, mucenicia, jertfa şi rugăciunea lui nu vor fi primite.

176) Doar îngerii nu se necăjesc pe nimeni şi niciodată, dar a se tulbura puțin şi apoi a se împăca degrab e trăsătura celor ce îl iubesc pe Domnul.

177) Dacă vrei să slujeşti în trup lui Dumnezeu asemenea celor netrupeşti, roagă-te în chip tainic în inima ta - şi rugăciunea ta va fi asemenea rugăciunii unui înger.

178) Necazul nu este dacă intră gândurile, ci dacă oamenii nu se poartă cum se cuvine față de ele: căci prin gânduri vine blestemul, prin gânduri vine şi cununa.

179) Demonul trândăviei pune piedică omului în toată fapta bună, neîngăduindu-i să o ducă până la capăt, îndată ce începe lucrul bun - mai ales rugăciunea şi cântarea de psalmi -, vrăjmaşul aduce îndată asupra lui lenevia, descurajarea şi dormitarea.

180) Cinci sunt pricinile pentru care sufletul încetează a mai păcătui: frica de oameni, frica de chinurile cele viitoare, nădejdea răsplătirii din veacul cel viitor, dragostea către Dumnezeu şi bunătatea firească.

181) Dacă voieşti să afli calea ce duce la viață, caută-L pe Cel Ce a zis: *Eu sunt Calea, şi Adevărul şi Viața* (In. 14, 6) - caută-L cu osârdie şi cu osteneală.

182) Dacă nu aprinzi focul, cuptorul nu se încinge; dacă nu pui şi lemne, nu ațâți flacăra; dacă nu te vei uita după chipuri frumoase de femei, nu va suferi stricăciune curăția sufletului tău; şi dacă nu te vei răsfăța cu desfătări trupeşti şi nu te vei înfierbânta cu vin, gândul ce ți-l şopteşte demonul nu se va înrădăcina în tine. Poți să fugi şi prin înfrânare de focul poftei, dar la postirea cu măsură trebuie să adaugi rugăciunea neîncetată, sfaturile sfinților bărbați şi mai cu seamă frica de Dumnezeu, frica de judecată şi de munci şi nădejdea bunătăților făgăduite. Prin toate acestea, cu înlesnire vei înfrâna pofta sălbatică şi vei linişti marea cea înviforată a patimilor.

183) Cel ce s-a împărtăşit de cunoştința Sfinților şi a gustat din dulceața lui Dumnezeu nu trebuie să îşi îngăduie a face supărate cuiva, ori ca el însuşi să se supere pe cineva - fiindcă şi una, şi cealaltă răcesc duhul.

184) Pentru ce i-a îngăduit Dumnezeu diavolului să ne ispitească? - Pentru ca noi, temându-ne şi aşteptând năvălirile lui, să priveghem şi să ne trezvim neîncetat, şi câştigând biruință, să ne înmulțim cununile.

185) Din înclinările spre păcat ascunse în suflet, demonii fac temei ca să deştepte în el gânduri pătimaşe, ca prin acestea să atragă inima spre desfătarea cu păcatul. Odată ce omul s-a lăsat înduplecat a păcătui cu mintea, dracii îl târăsc apoi şi la faptă, ca pe un rob legat; şi

astfel, după ce au pustiit sufletul prin gânduri, se îndepărtează, lăsând în minte numai idolul păcatului.

186) Deprinderea cu împreună-vorbiri rele este calea spre fapte rele. Ia seama, deci, ca prin mierea cuvintelor să nu îți intre în suflet amărăciunea otrăvitoare a păcatului.

187) Ca de foc să fugi de cărțile pline de minciună şi stârnitoare de pofte, ca să nu goneşti Duhul lui Dumnezeu Care trăieşte în tine.

188) Aşa cum apa stinge focul, pocăința curată stinge mânia.

189) Să hrănim sufletul cu vederi duhovniceşti, prin care vin pacea şi bucuria cerească, nu cu privelişti lumeşti, prin care vin amărăciunea şi sminteala!...

2.

Cuvânt de învățătură al unui oarecare bătrân mare către ucenicul său.
Când citeşti, citeşte cu osârdie şi nu căuta vorbe multe, că şi un singur cuvânt poate să deştepte spre mântuire.

1) După ce te-ai sculat din somn, mai înainte de orice alt cuvânt, dă slavă lui Dumnezeu şi zi: „Îți mulțumesc, Doamne, că ai trecut cu vederea fărădelegile mele şi nu m-ai dat morții, ci după iubirea Ta de oameni m-ai sculat din aşternutul meu. Ci dă-mi har şi putere ca pururea să slăvesc atotsfântul Tău nume, şi binecuvântează în ceasul acesta să încep Ție cântări şi psalmi”: fiindcă ceea ce primeşte mintea în sine dimineața, aceea va şi macină, ca moara, toată ziua - fie grâul gândurilor bune, fie neghina gândurilor întinate. Iar când mergi spre somn, adu-ți aminte de mormânt, zicând în tine: „Oare mă voi scula mâine?” - şi înainte de somn roagă-te cu osârdie.

2) Dacă vezi în somn chipuri de femei, roagă-te ca Domnul să te ferească a-ți aminti de ele în timpul zilei, fiindcă aceasta este moarte şi pierzanie pentru suflet.

3) Ia aminte la tine însuți şi nu păstra în minte nimic necurat - fie că stai în picioare, fie că şezi, fie că umbli. Nu-ți aduce aminte de nici o femeie, de-ar fi ea şi sfântă; ci mai bine să ai osârdie ca numele lui Iisus Hristos şi pomenirea morții să stăruie întotdeauna în mintea ta - şi aceasta te va păzi de toată visarea cea satanicească.

4) Când îți va spune gândul, ziua ori noaptea: „Scoală-te şi te roagă”, să ştii că îți vorbeşte îngerul tău Păzitor. Dacă te vei scula, se va scula şi el şi se va ruga împreună cu tine, gonind de la tine demonii, care din această pricină vor scrâşni din dinți împotriva ta; iar dacă nu-l vei asculta şi te vei lenevi a te scula, se va depărta de la tine şi vei cădea în mâinile vrăjmaşilor tăi.

5) Când faci vreun lucru împreună cu frații, nu le arăta că tu lucrezi mai mult decât ei, chiar de ar fi aşa, altminteri vei pierde plata ta.

6) Când şezi la rucodelie şi vine ceasul rugăciunii tale, să nu zici: „Să termin puținul acesta, şi după aceea mă voi scula”, ci să te scoli cu trezvie şi să plăteşti lui Dumnezeu datoria ta de rugăciune: altminteri te vei deprinde, puțin câte puțin, să fii nepăsător față de rugăciune, şi sufletul tău se va pustii din pricina aceasta.

7) De te smintesc gândurile rele, să nu le tăinuieşti, ci spune-le îndată şi dă-le în vileag: căci cu cât îşi ascunde omul mai mult gândurile sale, cu atât se înmulțesc ele şi se întăresc. Precum şarpele scos afară din ascunzişul său grăbeşte a scăpa prin fugă de ochiul urmăritorilor, aşa şi gândurile rele, atunci când sunt mărturisite şi descoperite, pier îndată din inimă şi amintire; şi precum roade viermele copacul în care se ascunde, aşa şi gândul rău roade inima câtă vreme se ascunde în ea. Cel ce-şi descoperă gândurile se vindecă îndată, iar cel ce le ascunde rămâne în ghearele trufiei.

8) Când mergi să îți descoperi gândurile părintelui tău ori să îl întrebi ceva, roagă-te mai înainte în inima ta şi zi: „Doamne, pune în gura părintelui meu ceea ce e plăcut înaintea

Ta, încât să-mi spună ceea ce e plăcut înaintea Ta - căci eu primesc cuvântul lui ca din gura Ta. Întăreşte-l, Doamne, pe părintele meu întru adevărul Tău, ca să totdeauna să aud de la el voia Ta cea sfântă” - iar apoi să păzeşti cu credinţă şi cu frică ceea ce îţi va spune ţie.

9) De îţi va cere cineva să te rogi pentru el, să-i spui aşa: „Dumnezeu, pentru rugăciunile Sfinţilor Părinţilor noştri, să ne miluiască şi pe tine, frate, şi pe mine, după bunăplăcerea Sa”.

10) De va veni la tine cel de care ai auzit că te-a defăimat şi te-a vorbit de rău, nu arăta înaintea lui că ştii aceasta, ci fii prietenos faţă de el şi arată-i o faţă luminoasă, ca să ai îndrăzneală înaintea lui Dumnezeu la rugăciune.

11) De ţi se va întâmpla să te îngreunezi cu mâncare, ia asupră-ţi oarecare osteneală trupească şi nu te culca să dormi, ca să nu te spurci cu visuri necurate. Fii vrednic luptător împotriva diavolului şi din partea în care va năvăli asupra ta, dintr-aceea să-i şi răspunzi - adică de te va covârşi cu lăcomia de mâncare, loveşte-l cu privegherea; de îţi va da război prin somn, strâmtorează-l cu osteneala trupească.

12) Dacă te luptă slava deşartă, fă înaintea oamenilor vreun lucru defăimat (însă nu păcătos), sau ia-ţi o înfăţişare mai îndoielnică, aşa încât să înceapă a spune despre tine cuvinte nu de laudă: fiindcă să ştii că nimic nu îl zdrobeşte atât pe diavol ca atunci când cineva caută din toată inima smerenia şi defăimarea.

13) Când mergi prin oraş, aţinteşte ochii tăi în pământ şi acoperă-ţi-i cu culionul.

14) Dacă te vei afla printre străini şi nimeni nu te va găzdui, nu te necăji, ci mai bine zi: „Dacă aş fi fost vrednic, Dumnezeu mi-ar fi dat odihnă” - fiindcă să ştii că nici un necaz sau necinste nu vine decât de la Dumnezeu, fie pentru cercarea omului, fie pentru curăţirea păcatelor. Cine nu crede acest lucru, acela nu ştie că peste tot pământul sunt judecăţile lui Dumnezeu.

15) Dacă te bântuie gândul cugetării înalte (semeţe), spune-i demonului care ţi-l strecoară: „Domnul a zis: *Oricine se înalţă va fi smerit* (Lc. 18, 14). Când vei înceta să-mi mai spui că sunt bun, atunci voi crede că sunt bun, pentru că voi avea smerenie; dar de vreme ce îmi zici că sunt bun, prin însuşi acest fapt îmi dai încredinţare că sunt vrăjmaş al lui Dumnezeu, căci Dumnezeu celor *mândri le stă împotrivă* (I Pt. 5, 5)”.

16) Se mai cuvine să îţi spui şi următorul lucru: „Vai mie, vai! Cu chipul sunt monah şi vieţuiesc în mănăstire, iar cu lucrul sunt mirean şi sufletul meu hoinăreşte prin lume. Oamenii mă cinstesc ca pe un sfânt, socotind că ţin pravila nevoinţei Sfinţilor Părinţi, iar eu mănânc şi beau cu neînfrânare, dorm şi mă lenevesc cuprins în fiecare zi de toată nepăsarea şi fără de ruşine rumeg în minte gânduri rele”.

17) De locuieşti cu vreun frate oarecare, ia seama să nu-i ceri nimic cu glas poruncitor, ca nu cumva să se trufească inima ta; ci păstrează sfiala în purtare, iar în suflet să te socoteşti robul fratelui tău.

18) Dacă te vei scula, după ce ai căzut într-un păcat oarecare, şi vei veni la străpungere a inimii şi pocăinţă, nu înceta a te umili şi a suspina înaintea lui Dumnezeu până în ziua morţii tale: altminteri, degrabă vei cădea în aceeaşi groapă.

19) Când vezi că Domnul te miluieşte şi dă străpungere inimii tale, sileşte-te şi tu, din partea ta, să păzeşti isihia, postul şi rugăciunea - fiindcă satana îţi va înfăţişa atunci lucruri trebuincioase, pasămite, şi de neamânat, ca apucându-te de ele, să-ţi pierzi străpungerea inimii. Tu, însă, nu îl asculta; şi lăsând totul, chiar şi cele ce îţi sunt cu adevărat de trebuinţă, să veghezi numai ca străpungerea inimii tale să fie fierbinte, până ce îşi va săvârşi aceasta lucrarea - căci mare este preţul ei. Dacă vei face astfel, degrabă să aştepţi şi ispite şi războaie - fie de la oameni, fie de la demoni: fiindcă satana se scoală cu putere împotriva omului atunci când omul iese de sub puterea lui. Iar mânia să ştii că mai mult decât orice o sting smerenia şi străpungerea sufletului.

20) Când şezi şi demonii te împresoară ca albinele, cu felurite gânduri tulburând întreita alcătuire a sufletului tău, îndată scoală-te şi te roagă, osândeşte-te pe tine însuţi, defaimă-te şi plângi - şi ei se vor împrăştia.

21) Dacă vrei să ai plâns, iubeşte smerenia şi sărăcia; să nu ai haine moi şi nimic de prisos în chilia ta - fiindcă atunci când sufletul pofteşte ceva şi nu află în chilie, suspină şi se smereşte. Drept aceea, şi Dumnezeu îl mângâie şi îi dă duh înfrânt. Atunci când sufletul gustă din bunătatea lui Dumnezeu, urăşte toate cele ale lumii - chiar şi veşmântul pe care îl purtăm, chiar şi însuşi trupul său: fiindcă - zic ție, fiule - dacă nu va urî omul trupul său ca pe un vrăjmaş şi potrivnic, nu se va slobozi din cursele diavolului.

22) Grăit-a Avva Isaia: nu lua pe nimeni de mână şi nu te atinge de trup străin, afară de nevoie şi neputință mare - ba şi atunci cu fereală şi frică. Deopotrivă, nici de tine nu îngădui să se apropie mână străină ori să te pipăie, în toată viața nu te culca să dormi alături de altcineva. Să nu dai sărutare cuiva care nu are barbă, şi să nu râzi împreună cu el, ca să nu pierzi sufletul tău; să nu umbli şi să nu şezi în apropierea lui; îndeobşte, niciodată să nu vă apropiați unul de celălalt, fiindcă cel cu adevărat evlavios se ruşinează şi de sine însuşi. Din neluare-aminte la acest lucru, pe care l-au socotit neînsemnat şi de nimic, mulți au căzut în groapa cea adâncă a pierzaniei: adu-ți aminte că orice rău porneşte de la puțin ca să ajungă mare.

23) De-L iubeşti pe Hristos şi cauți mângâierea pe care o au din plâns cei care plâng, în toate şi întotdeauna să alegi ceea ce este mâhnicios trupului, pentru Domnul, Care a pătimit pentru noi. Astfel, de se va întâmpla la tine pâine albă, păstreaz-o ca s-o dai cuiva bolnav - iar tu mănâncă pâine neagră, pentru Hristos; de se va întâmpla la tine vreun vin bun, amestecă în el oțet, pentru Hristos, Ce pentru tine a băut oțet; când guşti legume, nu mânca până la saț, ci lasă puțin în blid, zicând: „asta e partea lui Hristos”; dacă vei da de pernă moale, las-o şi pune-ți sub cap o piatră, pentru Hristos; de îngheți noaptea, rabdă, zicându-ți că alții nici de somn n-au parte; de te vor defăima, taci, pentru Hristos, zicând: „şi El a fost clevetit pentru mine”; dacă îți pregăteşti fiertură, stric-o puțin, zicând: „alții, care sunt vrednici, nici pâine nu mănâncă: atunci cum să mănânc fiertură bună eu, nevrednicul, când mi s-ar cuveni să mănânc praf şi cenuşă'“. Şi, îndeobşte, în fiecare lucru să amesteci puțină amărăciune şi neplăcere, fie că mănânci,, fie că bei, fie că dormi ori lucrezi - şi întru strâmtorare şi smerenie să petreci toată vremea vieții tale, aducându-ți aminte cum au viețuit Sfinții, ca atunci când va veni ceasul ieşirii tale, el să te afle întru necaz şi strâmtorare - şi negreşit vei dobândi odihnă în latura celor vii.

24) Să nu ții în chilia ta veşminte sau oricare alt lucru de prisos, care nu-ți face trebuință, fiindcă asta e moarte pentru tine. Alții, mai drepți decât tine, îngheață, iar tu, păcătos fiind, ai lucruri de prisos.

25) Să nu strângi bani în toată viața ta, fiindcă altminteri Dumnezeu nu te va mai avea în grijă; dar dacă se vor întâmpla la tine bani, de ai nevoie de mâncare ori de haine, cumpără îndată ce ai nevoie: iar dacă nu - împarte-i. Nici măcar o noapte să nu îi laşi să petreacă împreună cu tine în chilie, în toată viața ta.

26) De îți va spune gândul: „Pregăteşte mai multă mâncare pentru praznic”, să nu-l asculți: altminteri, vei petrece praznicul precum iudeii. Aceştia au obiceiul să pregătească ospețe; iar pentru călugăr, podoaba praznicului sunt plânsul şi lacrimile.

27) Dacă vei auzi că cineva te grăieşte de rău ori te defăima, trimite-i o mică binecuvântare după puterea ta, ca în ceasul rugăciunii să spui cu îndrăznire: *Şi ne iartă nouă;* Stăpâne, *greşelile noastre, precum şi noi iertăm greşiților noştri.*

28) De ai chilie, fie ea mică doar cât să încapi în ea, nu căuta nicicum o alta din dorința de a avea loc şi lărgime.

29) Dacă vinzi ori cumperi ceva, mai bine suferă o mică pierdere decât să te târgui îndelung - ca nu cumva, dorind să capeți prețul cuvenit, să cazi în dragostea de ceartă.

30) Dacă ajungi undeva şi bagi de seamă că ți-au slăbit plânsul şi zdrobirea inimii, degrabă te întoarce în chilia ta şi apucă iarăşi rânduiala de mai înainte, ca să nu le goneşti de tot pe acelea de la tine.

31) De vor veni la tine frați, îndată ce îi vezi din depărtare pune-te la rugăciune şi zi: „Doamne, izbăveşte-ne de bârfe şi osândiri”; iar apoi, primeşte-i şi dă-le drumul cu pace.

32) Dacă voieşti a dobândi plâns şi smerenie adevărată, fă aşa fel ca toate lucrurile ce-ți sunt de trebuință să fie sărăcăcioase, ca la sărmanii care şed în piață şi cer milostenie.

33) Nici măcar cărți şi icoane de preț să nu ții la tine în chilie.

34) Lucru de argint sau de aur, fie el cât de mic, să nu poată pipăi mâinile tale în chilia ta nici de ar căuta cu lumânarea.

35) Îmbrăcăminte nouă să nu atingă trupul tău, şi nici culion nou capul tău, dacă e frumos la vedere.

36) Să nu ai năframă moale şi să nu o atârni la cingătoarea ta, că toate acestea gonesc plânsul.

37) De vezi vreun lucru frumos la fratele tău, să nu-l pofteşti, ca să nu cazi într-un mare rău: fiindcă cel ce doreşte un lucru mic va dori şi unul mare, şi va păcătui.

38) De ai vreun vas, ori vreun cuțit, ori vreun alt lucru, şi simți față de el împătimire, aruncă-l departe de tine, ca să înveți cugetul tău a nu iubi cu aprindere nimic afară doar de Dumnezeu.

39) Dacă noaptea te lenevești să te scoli la pravila ta, să nu-ți dai de mâncare în acea zi, fiindcă Apostolul grăieşte: *Dacă cineva nu voieşte să lucreze, acela nici să nu mănânce* (II Tes. 3, 10). Cu privire la aceasta să cugeți după cum urmează: precum e înaintea lumii hoțul sau alt soi de nelegiuit, aşa este înaintea lui Dumnezeu, între cei ce caută mântuirea, cel care, fără să se afle în cea mai mare neputință şi boală, nu se scoală pentru rugăciune la vremea cuviincioasă.

40) Dacă osândeşti pe vreun frate şi el află despre aceasta, mergi, fă-i metanie şi spune-i: „iartă-mă, frate, că te-am osândit”. Iar de nu află, să nu îi zici nimic, ca să nu-l tulburi; ci mărturiseşte-te lui Dumnezeu şi părintelui tău, mustrându-te pe tine însuți şi având hotărâre nestrămutată de a nu te mai lăsa batjocorit de diavol într-acest chip.

41) Auzind despre nevoințele cele mari ale părinților, încearcă şi tu să iei asupră-ți vreuna dintre ele, chemând numele Domnului nostru Iisus Hristos, ca să te întărească. De vei putea să împlineşti lucrarea, dă mulțumită lui Dumnezeu; iar de nu vei putea, defăima slăbiciunea ta, cunoaşte-ți neputința şi până la ieşirea ta smereşte gândul tău. Ceartă sufletul tău întotdeauna, că a început şi nu a terminat.

42) De ai căzut în păcate trupeşti, nu-ți aminti în ce chip le-ai făcut, ca prin aceasta să nu se spurce din nou sufletul tău; ci mai bine roagă-te lui Dumnezeu, grăind: „Doamne! Tu ştii păcatele mele cele scârnave, cărora nu este număr! Tu însuți, deci, precum voieşti, şterge-le; iar eu nu îndrăznesc a-mi aminti de ele, ca prin aceasta să nu Te mânii încă şi mai mult”.

43) Dacă pofta înviforează trupul şi sufletul tău, cercetează de unde s-a pornit acest război - iar el s-a pornit, fireşte, fie din prea multă mâncare, fie din somn fără de măsură, fie din semeție, adică din faptul că te-ai socotit mai mare decât alții, ori ai osândit pe cineva că, pasămite, nu slujeşte lui Dumnezeu cum se cuvine, iar despre tine ai socotit că slujeşti cu osârdie lui Dumnezeu, că viețuieşti bine şi faptele tale sunt plăcute înaintea Lui; căci fără de aceste pricini, omul nu e luptat de patima desfrânării.

44) Purcezând la o faptă oarecare, grăieşte cu luare-aminte către tine însuți: «ce va fi de mă va cerceta Domnul meu într-acest ceas?” Şi vezi ce-ți va răspunde ție gândul. De te va osândi, îndată să te laşi de acel lucru şi să te apuci de altul, că lucrătorul trebuie să fie gata în orişicare ceas să plece în calea sa. Fie că şezi la rucodelie, fie că eşti pe drum, fie că te găseşti la cineva, fie că mănânci, totdeauna să grăieşti către tine însuti: „ce va fi de mă va chema într-această clipă Dumnezeu?” Vezi ce îți va răspunde ție conştiința ta, şi fă aşa precum îți spune ea.

45) Dacă îți iei asupra ta vreo nevoință oarecare şi pe urmă te laşi, apucă-te iarăşi de ea şi nu înceta să faci astfel până la moartea ta: că în ce te va găsi moartea, într-aceea vei şi pleca dincolo - fie în nepăsare, fie în nevoință.

46) În fiecare an, în fiecare lună, săptămână şi zi cercetează-te pe tine însuți de ai avut spor în ceva, adică de te-ai întărit în priveghere, rugăciune, post ori ascultare, şi mai cu seamă în smerenie, fiindcă aceasta este semnul neîndoielnic al sporirii sufletului. Smerenie ai dacă te

socoteşti cel de pe urmă dintre toţi şi fără făţărnicie îţi zici în inimă: „orice om e mai bun decât mine”: căci fără un astfel de gând chiar de ar face minuni omul, chiar morţi dacă ar învia, departe e de Dumnezeu.

47) De vei ajunge la vreun bătrân duhovnicesc şi, după rugăciune, te va pofti să şezi, spune-i: „Părinte! Spune-mi cuvânt spre viaţă - cum să aflu pe Dumnezeu; şi roagă-te pentru mine, că am păcate multe”. Afară de aceasta, nimic să nu vorbeşti fără să fii întrebat.

48) Dacă un frate îţi va destăinui ceva, iar altul îţi va cere sub ameninţarea blestemului să îi spui taina, nu te speria de blestem şi nu trăda taina fratelui tău, fiindcă blestemul va cădea pe capul celui care l-a aruncat.

49) Dacă nu ai sufletul zdrobit, să ştii că te stăpâneşte fie slava deşartă, fie plăcerea pântecelui, fie tihna trupească - adică somnul şi trândăvia, fiindcă toate acestea împiedică sufletul să ajungă la zdrobire.

50) Dacă cineva îţi va da de bunăvoie ceva în semn de dragoste, iar tu ai nevoie de acel lucru, primeşte-l - fiindcă Dumnezeu ţi l-a trimis. Iar dacă nu îţi face trebuinţă, nicidecum să nu-l iei, că prin el poate să te ispitească satana ca să iei ceea ce îţi e de prisos.

51) Dacă vreun om te va lăuda în faţă, îndată să-ţi aduci aminte de păcatele tale şi să îl rogi, zicând: „pentru Dumnezeu, nu mă lăuda, frate, că sunt slab şi nu pot să port lauda”. Iar dacă te va lăuda vreun om de seamă, roagă-te lui Dumnezeu, zicând: „Doamne, acoperă-mă şi mă izbăveşte de lauda şi de ocara oamenilor”.

52) Pune pecete peste ochii tăi şi nu privi la feţe frumoase, fie ele femeieşti ori bărbăteşti. Cine nu-şi înfrânează ochii devine neînfrânat şi în gânduri, iar mintea unuia ca acesta cade în robia patimilor.

53) Cât eşti tânăr, ţine-ţi trupul şi faţa mai neîngrijite, că lucrul acesta îţi e de folos.

54) Când vine la tine plânsul, nu socoti că s-a întâmplat cu tine vreun lucru mare fiindcă plângi. Fericit cel ce nu are nevoie să plângă. Deci, smereşte-te; altminteri, de te va vedea Dumnezeu semeţindu-te fiindcă ai darul lacrimilor, le va lua de la tine - şi inima ta se va face atunci aspră ca o piatră şi neînstare de nici un lucru bun.

55) Dacă sufletul tău voieşte mâncăruri felurite, lipseşte-te pentru o vreme chiar şi de pâine. Flămânzind, vei dori să te saturi fie şi cu pâine.

56) Când întrebi pentru oarecare lucru pe bătrânii cei cinstiţi, primeşte sfaturile lor cu credinţă şi străduieşte-te să împlineşti ceea ce ţi-au grăit ei ţie. Chiar dacă, lenevindu-te, se va întâmpla să nu împlineşti cuvântul lor, totuşi nu înceta să îi întrebi din nou, osândindu-te pe tine însuţi şi smerindu-te; şi niciodată nu uita această lucrare bună - poate că în cele din urmă, Domnul va da vreunui bătrân cuvânt care să aprindă cele dinlăuntru ale tale şi să întoarcă în întregime inima ta spre Dumnezeu.

57) Dacă vei cădea în păcat trupesc, iar omul cu care ai păcătuit va fi aproape de tine, îndepărtează-te din acel loc, că altminteri greu te vei putea feri de păcat.

58) De vei vedea cu ochii tăi pe fratele păcătuind, iar gândul îţi va spune: „osândeşte-l”, taie gândul acesta şi grăieşte-i: „anatema ţie, satano! Tu eşti vinovat; iar fratele meu ce a făcut?” Şi întăreşte inima ta ca să nu osândeşti pe fratele: altminteri, se va depărta de la tine harul lui Dumnezeu.

59) Dacă un frate va osândi alt frate înaintea ta, ia seama să nu îl întărâţi mai mult şi să îi zici: „aşa e”; ci fie taci, fie spune-i: „eu însumi sunt osândit şi nu pot osândi pe altul”: şi astfel te vei mântui şi pe tine, îl vei mântui şi pe celălalt.

60) Când mergi, ţine-ţi mâinile la cingătoare şi nu le vântura precum au obicei mirenii.

61) Când vei cere vreun lucru de la altcineva din pricina neputinţei trupului şi nu îţi va da ţie, nu te scârbi, ci mai bine grăieşte: „dacă ar fi fost acest lucru de folos sufletului meu, sau dacă aş fi fost vrednic să-l primesc, Dumnezeu l-ar fi insuflat pe fratele meu să mi-l dea”.

62) Aşadar, Domnul nostru Iisus Hristos să te întărească, fiule, întru frica Sa, să îţi dea putere ca să faci voia Lui cea atotsfântă şi să te învrednicească de împărăţia Sa, ca să nu auzi şi tu înfricoşata hotărâre: „nu vă cunosc pe voi! Plecaţi de la Mine, toţi cei ce defăimaţi poruncile Mele!”

3.
Povețele unui oarecare bătrân despre viața făptuitoare

1) Negustorul se bucură când capătă câştig; cel ce a deprins oarecare ştiință se bucură, întru nimic socotind ostenelile cu care s-a ostenit, de bucurie că a reuşit s-o stăpânească deplin; ostaşul se bucură când se încununează, dând uitării toate primejdiile, rănile şi însăşi moartea, pe care le-a avut de înfruntat în război cu vrăjmaşii împăratului. Iată ce fel sunt lucrurile vieții acesteia deşarte! Şi iată ce primesc cei ce au reuşit în întreprinderile lor! Ce bucurie socoți, dar, că va fi în sufletul celui ce s-a apropiat să lucreze Domnului şi a izbândit a săvârşi lucrul acesta? Şi la ieşirea lui dintru această lume, lucrarea lui merge înaintea lui, şi se bucură dimpreună cu dânsul îngerii lui Dumnezeu, văzându-l mântuit de stăpânirea întunericului! Fiindcă atunci când sufletul iese din această lume îl însoțesc îngerii, dar totodată îl întâmpină şi toate puterile întunericului, care, poftind a-i îngrădi calea, caută în nădejdea că vor găsi în el ceva de-al lor. Atunci nu îngerii se oştesc împotriva lor, ci faptele pe care le-a făcut îl îngrădesc şi îl apără până ce se va arăta feței lui Dumnezeu întru veselie. Şi atunci, în ceasul acela, va uita sufletul de toate ostenelile sale şi de toată lumea aceasta.

Aşadar, fraților, să întrebuințăm şi noi osteneală după putere pentru a face fapte bune în viața aceasta scurtă şi necăjită, îndepărtându-ne de tot lucrul viclean. Poate că vom fi şi noi în stare să scăpăm de răii şi nemilostivii demoni, care ne vor întâmpina şi vor cerceta fără îndurare fiecare faptă a noastră. Fericit cel în care nu vor afla nimic al lor, că bucuria şi veselia, şi odihna, şi cununa lui sunt neîndoielnice. Să ne îngrijim cu osârdie a aprinde în noi dorirea de Dumnezeu, care poate a ne mântui de duhul desfrânării, când ne va întâmpina el acolo, după ieşirea din trup. Să iubim sărăcia, ca să ne mântuiască de duhul iubirii de arginți, dacă ne va întâmpina acesta când vom ieşi de aici. Să iubim pacea cu toți, mici şi mari, ca să ne păzească de duhul urii, când va sta el acolo înaintea noastră. Să iubim îndelunga răbdare în toată lucrarea, ca să ne apere de duhul puținătății de suflet, când va ieşi acela în întâmpinarea noastră pe lumea cealaltă. Să-i iubim pe toți ca pe nişte frați buni, nerăsplătind nimănui cu rău pentru rău şi defăimare pentru defăimare, ca să ne păzească acest lucru de duhul mâniei, când va ieşi el înaintea feței noastre în calea către cer. Să iubim smerita cugetare în tot lucrul, purtând defăimarea şi mustrările celorlalți, ca să ne păzească de duhul trufiei, când ne va îngrădi acesta calea de dincolo de mormânt. Să ne îngrijim de cinstea celorlalți, fără a osândi pe nimeni, ca să ne păzească de duhul osândirii, atunci când va sta acesta dincolo înaintea feței noastre. Să lepădăm lumea şi slava ei, ca să ne izbăvim de duhul înşelării, când va ieşi el dincolo înaintea noastră. Să ne sfințim inima şi trupul, ca să ne izbăvim din mâinile duhului necurăției, când va ieşi el în întâmpinarea noastră: fiindcă toate aceste duhuri rele ale patimilor vor împresura sufletul nostru după ieşirea lui din trup, şi doar virtuțile putea-vor să-i ajute atunci, de se va osteni să le dobândească aici. Drept aceea, cine va fi până-ntr-atâta de neînțelept încât să nu se dea pe sine chiar la moarte numai ca să se izbăvească de aceste duhuri? Deci, să facem binele fraților, cât mai avem puteri - şi puterea lui Iisus Hristos va fi gata să ne ajute în ceasul nevoii noastre.

2) Să fie totdeauna gândul tău în Dumnezeu, şi El te va păzi. Nu te alipi de lume şi nădejdile tale nu ți le pune în ea. Bunătățile lumii sunt mincinoase şi părute, iar preț nu are decât ceea ce faci pentru Dumnezeu. Numai în asta e nădejdea ta, şi în aceasta vei afla ajutor în ceasul nevoii tale. Urăşte slava lumii, ca inima ta să-L poată vedea necontenit pe Dumnezeu. Iubeşte rugăciunea deasă, ca să se lumineze inima ta. Păzeşte limba ta, ca să se sălăşluiască în tine frica de Dumnezeu. Dă acum celor care-ți cer, ca să nu fii ruşinat atunci înaintea drepților. Urăşte pofta şi toate desfătările, ca să nu te împiedice în cale Amalic - vrăjmaşul mântuirii tale. Trezveşte-te în rugăciune, ca să nu te înghită fiarele sălbatice - duhurile răutății. Nu iubi vinul şi la beție să nu ajungi, ca să nu te lipseşti de bucuria dumnezeiască. Iubeşte-i pe Sfinți, şi ei te vor mântui în ziua nevoii. Râvneşte celor drepți, şi

râvna lor te va însufleți să le urmezi. Adu-ți aminte de împărăția Cerurilor, şi dorirea ei va aprinde râvna ta. Adu-ți aminte de gheenă, ca să urăşti faptele ce duc în ea.

3) În fiecare dimineață să te gândeşti că trebuie să dai răspuns lui Dumnezeu pentru toate faptele tale, şi nu vei păcătui înaintea Lui, şi frica Lui totdeauna va fi cu tine. Pregăteşte-te să ieşi întru întâmpinarea Lui, fă voia Lui şi osândeşte-te pe tine însuți pentru păcatele tale, şi nu vei fi strâmtorat în ceasul morții. Să vadă ochii tăi faptele tale, şi să le mănânce pe ele râvna ta. Cercetează în fiecare zi ce patimă ai izbutit să birui, şi nu te îngâmfa cu inima, că mila şi puterea sunt de la Dumnezeu. Până ce îți vei da ultima suflare să nu socoți că ai atins desăvârşirea în vreo privință oarecare. Să nu te semețeşti cu mintea şi să nu crezi insuflărilor vrăjmaşilor tăi, cum că ai fi mai bun ca alții. Nu te nădăjdui în tine însuți până ce te afli în trup şi până ce nu treci de toate stăpânirile întunericului.

4) Priveghează împotriva duhului trândăviei, care te urmăreşte pretutindeni, doar-doar va izbuti să te slăbească într-un chip oarecare, întristarea cea după Dumnezeu se va preface în bucurie atunci când te vei vedea pe tine însuți stând întru voia lui Dumnezeu. Gândul care îți spune: „Unde alergi? Nu este pocăință pentru tine” e cursă a vrăjmaşului ce vrea să te abată de la nevoință; iar întristarea după Dumnezeu nu-l doboară pe om cu greutatea păcatelor sale, ci spune: „Nu te teme! Mergi iarăşi, că Dumnezeu cunoaşte neputința omenească şi îi dă mângâiere”. Cu bărbăție să întâmpini năvala gândurilor, şi degrabă vei fi uşurat dinspre ele - că îl doboară cu greutatea lor doar pe cel ce se teme de ele. Cel ce se clatină de teamă din pricina bântuirii gândurilor arată că e puțin credincios - iar cel ce se aruncă pe sine înaintea Domnului Iisus Hristos din toată inima sa degrabă le împrăştie pe ele.

5) A nu se măsura în nici o privință e semnul omului care se îndeletniceşte cu săvârşirea nu a voii trupului şi a gândurilor, ci a voii lui Dumnezeu. Frica de Dumnezeu e păzitor şi ajutător sufletului, strajă a lăuntricelor cămări de odihnă împărăteşti ale duhului, gata să îi doboare pe toți vrăjmaşii lui. Dacă nu ar fi patimi, nu ar fi nici virtuți; drept aceea, când din, pricina lor ne trândăvim şi ne împuținăm cu sufletul, este învederat că suntem trădători ai virtuții. Bărbăția inimii e ajutorul sufletului în viața cea după Dumnezeu, aşa cum ajutorul păcatului e trândăvia. Întărirea celor care voiesc a dobândi virtutea stă în a nu se împuțina cu sufletul atunci când cad, ci a râvni iarăşi, cu putere nouă, după virtute.

6) Ostenelile trupeşti întru înțelegere sunt îngrădirea virtuții, iar nepăsarea şi lenevia sunt maica patimilor. Neosândirea aproapelui e zid pentru cei învifoarați de patimi, iar osândirea aproapelui strică zidul şi găteşte căderea. Păzirea limbii arată pe omul cu luare-aminte, iar neînfrânarea limbii e semnul că în inima omului nu e virtute. Milostenia înmoaie inima şi îndreaptă către dragoste, iar nemilostivirea e semnul înstrăinării de virtute. Din bunătate se naşte blândețea, iar împietrirea inimii e maica mâniei. A urî împrăştierea este o nevoință sufletească, iar a păzi sărăcia este o nevoință trupească, împrăştierea e căderea sufletului, iar liniştirea cu înțelegere e întărirea lui. Dormitul din destul ațâță simțurile trupeşti, iar privegherea cu măsură naşte străpungerea inimii. Părintele visărilor e somnul pe săturate, iar privegherea întru înțelegere naşte cugete înțelepte. Plânsul goneşte patimile şi împacă inima. Cel care nu răneşte ştiința aproapelui, acela are smerită cugetare.

7) Slava de la oameni naşte puțin câte puțin trufia, iar defăimarea duce la adâncul smereniei, înfrânarea pântecelui smereşte patimile, iar poftirea mâncărurilor le întărâtă. Grija de prisos pentru trup e vătămare pentru suflet, iar grija pentru el întru frica lui Dumnezeu este bună. Pomenirea judecății lui Dumnezeu naşte frica de Dumnezeu, goneşte negrija şi nepăsarea. Drept cârmuieşte gândurile tăcerea întru înțelegere, iar multa vorbire naşte trândăvie şi supărare. Părăsirea voii tale e semnul că mintea ta este întru virtuți, iar stăruirea în voia ta arată că nu e întru tine bună înțelegere. Cugetarea cu frică la Cuvântul lui Dumnezeu păzeşte sufletul de patimi, iar împreună-vorbirile lumeşti o depărtează de la virtute. Dragostea de lucrurile lumeşti tulbură mintea, iar lepădarea de ele o înnoieşte. Tăinuirea gândurilor le înmulțeşte, iar descoperirea lor înaintea părinților le alungă. Aşa cum viermele ascuns în copac îl roade, şi răul ascuns în inimă nimiceşte virtuțile sufletului. Virtutea virtuților este smerita cugetare, iar patima patimilor e să fii rob al pântecelui. Cununa virtuților e dragostea,

iar plinirea patimilor - dezvinovăţirea de sine. Aruncându-ne pe noi înşine înaintea lui Dumnezeu se naşte în noi răbdarea întru netulburare a defăimărilor, şi osândirea de sine îl păzeşte pe om curat de mânie. Să nu ai vrajbă cu nimeni, altminteri neplăcută va fi lui Dumnezeu rugăciunea ta: să ai pace cu toţi, ca să ai îndrăznire în rugăciune. Păzeşte ochii tăi, şi de inima ta nu se va lipi răul. Să nu pofteşti a asculta despre căderea celui care te-a dosădit, ca să nu te răzbuni pe el în inima ta; păzeşte-ţi auzul, ca să nu porneşti război în tine însuţi. Fă rucodelia ta, ca sărmanul să afle la tine pâinea lui cea de toate zilele.

8) Rugăciunea deasă desface legăturile patimilor, iar nepăsarea faţă de ea este maica uitării de Dumnezeu. Celui care aşteaptă moartea în fiecare clipă nu-i este lesne să păcătuiască, iar cel ce se aşteaptă la trai îndelungat nu va scăpa de păcate. Cel ce se pregăteşte să dea răspuns lui Dumnezeu pentru toate cuvintele şi faptele sale râvneşte să se curețe de păcate, iar cel ce zice: „Milostiv este Dumnezeu" e sălaş al celor vicleni. Mai înainte de a te apuca de ceva cugetă unde eşti acum şi unde vei merge după ieşirea din trup, şi niciodată nu vei cădea în nepăsare şi negrijă. Adu-ţi aminte de slava Sfinţilor, şi râvna de a urma vieţuirii lor te va aprinde puţin câte puţin. Să cugeti şi la chinurile păcătoşilor, şi te vei păzi de faptele lor cele rele. Ţine-te de sfatul cel bun, şi mintea ta va fi priveghetoare, iar cugetul cu întreagă înţelepciune. De te va roade gândul că fratele tău e supărat pe tine, ia seama să nu-l treci cu vederea, ci degrabă sculându-te, mergi şi fă metanie fratelui grăindu-i cuvânt spre îmblânzire. Să nu fii împietrit faţă de fratele care te-a necăjit, că toţi suferim silnicie de la duhurile cele rele. De trăieşti împreună cu fratele, nimic să nu îi porunceşti, ci totdeauna să îl întreci în osteneli, ca să nu îţi pierzi rodul tău. Dacă te tulbură demonii cu gânduri despre sărăcia mâncării şi a hainelor, nu le răspunde, ci te încredinţează lui Dumnezeu din toată inima, şi te vei linişti.

9) Ia seama să nu fii nepăsător în privinţa rugăciunilor tale, care sunt făcliile sufletului, şi chiar când eşti în neputinţă să nu slăbeşti în ele. De te tulbură desfrânarea, asupreşte-ţi trupul, smerindu-te înaintea lui Dumnezeu, şi vei primi odihnă. De te luptă plăcerea pântecelui prin pofta de mâncăruri, adu-ţi aminte de putoarea trupului mort, şi te vei linişti. De simţi chemare să-l osândeşti pe fratele, adu-ţi aminte că limba, care este foc şi unealtă a nedreptăţii, va fi osândită la gheenă, şi te vei linişti. De te stăpâneşte trufia, adu-ţi aminte că ea pierde toate ostenelile tale şi că nu este mântuire slugilor ei, şi te vei linişti. Dacă vrăjmaşul te sileşte să-l înjoseşti pe altul, adu-ţi aminte că Dumnezeu te va da pentru asta în mâinile vrăjmaşilor tăi, şi te vei linişti. De atrage inima ta frumuseţe trupească, adu-ţi aminte de cât e de hâdă moartea, şi te vei linişti: iar toate acestea le adună în sine şi le încununează dreapta socotinţă. Pomul dreptei socotinţe nu va creşte în tine de nu te vei osteni să îl îngrijeşti.[3]

10) Mai înainte de toate dobândeşte-ţi deprinderea de a te linişti. Liniştirea naşte nevoinţa, nevoinţa naşte plânsul, plânsul naşte frica, frica naşte smerenia, smerenia naşte inima bună, inima bună naşte dragostea, iar dragostea face sufletul sănătos şi nepătimaş. Atunci se cunoaşte că omul nu este departe de Dumnezeu. Celui care voieşte a străbate cu spor toate aceste trepte ale sporirii duhovniceşti se cuvine mai întâi de toate să gonească grija de multe, apoi să se înstrăineze de orice om şi să se pregătească de moarte, pe urmă - să stăruie cu răbdare rugându-se necontenit în însingurare; şi pricepând ce îl îndepărtează de Dumnezeu, să nimicească acel lucru fără cruţare de sine, şi bunătatea lui Dumnezeu degrabă îi va da toate acestea. Să ştii, însă, că tot omul care mănâncă şi bea fără dreaptă socotinţă ori iubeşte bunătăţile pământeşti nu poate ajunge niciodată la măsura aceasta.

11) Îl rog pe fiecare om care doreşte să aducă lui Dumnezeu adevărată pocăinţă să se păzească de vin, că el aţâţă toate patimile şi izgoneşte harul lui Dumnezeu din suflet. Nu te griji, iubite, de tihna trupului, cât trăieşti în această lume, şi niciodată să nu te încrezi în tine văzând că patimile tale s-au liniştit pentru o vreme - că patimile şi demonii adesea se ascund cu viclenie, doar-doar va lăsa omul grija de sufletul său, socotind că deja e curat de ele, iar

[3] A se vedea şi la Avva Isaia, *Douăzeci şi nouă de cuvinte* XVI, 2, în "Filocalia", vol. 12, Editura Harisma, Bucureşti, 1991. Traducere din greceşte, introducere şi note de Pr. Prof. Dr. Dumitru Stăniloae. Lucrarea poate fi consultată şi în versiunea digitală apărută în colecţia Apologeticum, http://apologeticum.net (n. Apologeticum).

apoi năvălesc pe neaşteptate asupra sărmanului suflet; şi dacă pun stăpânire pe el, îl înjosesc cu toate păcatele cu mai multă nemilostivire şi răutate ca la început.

12) Să stăm, deci, la dumnezeiasca strajă şi să luăm seama la noi înşine, săvârşind lucrarea noastră şi nevoindu-ne întru toată virtutea, ca să ne izbăvească pe noi de patimi. Ostenelile şi sudorile acestei scurte vieți nu doar că ne păzesc de faptele rele, ci şi pregătesc cununi sufletului mai înainte de ieşirea lui din trup. Iubiților, să ne grijim de noi înşine, că vremea s-a scurtat, iar cel ce se îngrijeşte de lume nu se poate griji de suflet. Adu-ți aminte de Dumnezeu, că are ochii îndreptați asupra ta orice ai face tu. Adu-ți aminte de Dumnezeu, că El priveşte orice gând al tău. Ce ți-e frică să faci înaintea oamenilor, să-ți fie frică să cugeti în inimă înaintea lui Dumnezeu. Să nu te socoteşti despătimit cât timp trăieşti în trup. Grijeşte-te de trup ca de unul care va învia împreună cu tine şi va da răspuns la Judecată. Teme-te de Dumnezeu, înaintea Căruia va trebui să dai răspuns pentru toate faptele tale. Cum te grijeşti de trup să îl doftoriceşti atunci când e bolnav, aşa să te grijeşti a-l înfățişa despătimit în Ziua învierii. Dacă te va răpi pofta trupească atunci când şezi în chilia ta, ia seama să te împotriveşti gândului, ca să nu te biruie. Să ştii că tot ce cugeti în inima ta descoperit este înaintea feței lui Dumnezeu. Necurmat cugetând în inimă, în chip tainic, la ochiul lui Dumnezeu care ne priveşte, se naşte în noi frica de Dumnezeu; iar când sufletul urmează fricii de Dumnezeu, devine de neatins pentru oricare bântuire a celor vicleni, întru Hristos Iisus. Domnul nostru.

4.
Altă povățuire despre aceeaşi.
Adunată din diferite, paterice

1) De voim a ne îmbogăți cu virtuțile, să luăm asupra noastră nevoința înfrânării, răbdării şi smeritei cugetări, iar deasupra acestora deasa rugăciune, şi uşor vom dobândi ceea ce căutăm.

2) Am primit de la Hristos şi Dumnezeul nostru porunci a căror împlinire neştirbită îi face pe cei râvnitori nu doar deopotrivă cu îngerii, ci şi asemenea lui Dumnezeu, cum ar fi: pocăința, smerita cugetare, plânsul necurmat, iubirea lui Dumnezeu din toată inima, bunăvoirea față de aproapele, rugăciunea curată, porunca de a umbla întru lumina Lui, de a ne socoti pe noi înşine mai prejos decât toată zidirea şi a ne ruga Lui neîncetat. Cel ce plineşte cu credință aceste porunci dumnezeieşti se face fiu al lui Dumnezeu şi fiu al Luminii, de un trup cu El şi de un chip cu chipul slavei Sale.

3) Cum poate fi recunoscut cel mândru şi cum se poate lecui trufia? Cel mândru poate fi recunoscut după faptul că el caută întotdeauna înălțare şi întâietate, iar trufia sa începe să şi-o tămăduiască atunci când îl cuprinde frica judecății: *Dumnezeu le stă împotrivă celor mândri* (I Pt. 5, 5). Totuşi, se cuvine să ştim că nici cel ce se teme că va fi judecat pentru trufia sa nu se poate vindeca de ea de nu încetează a căuta înălțări şi întâietăți, la fel cum cineva nu poate uita o limbă oarecare până ce nu va înceta cu desăvârşire nu numai să vorbească acea limbă, ci şi să îi asculte pe cei ce o vorbesc; sau aşa cum nu poate cineva uita un meşteşug până ce nu va înceta nu numai a se îndeletnici cu el, ci şi a privi la cei care se îndeletnicesc cu el. Iar lucrurile stau la fel în privința orişicărei patimi.

4) Lucrarea pocăinței stă în următoarele trei virtuți: în curățirea gândurilor, în necurmata rugăciune şi în răbdarea necazurilor. Mântuieşte nu singură lucrarea dinafară, ci mai vârtos lucrarea minții, care face nepătimaşi pe cei ce au deprins-o.

5) Un frate a întrebat pe un bătrân: „spune-mi, cum să mă fac monah?” Bătrânul i-a răspuns: „de vrei să fii monah, pune-ți ca pravilă să te strâmtorezi în toate”. Fratele a grăit: „dar dacă se întâmplă să fie dragoste la trapeză, ce să fac?” Bătrânul a răspuns: „în loc de post, alipeşte-te atunci cu osârdie de rugăciunea cu smerenie”. Fratele a grăit: „dar pot să gust din cele ce mi se îmbie, să ascult pe cei ce citesc şi totodată să mă rog?” A zis bătrânul: „cu

silire de sine, totul se poate”. Fratele a grăit: „ce gânduri se cuvine să am în inima mea?” Bătrânul a răspuns: „tot ce cugetă omul, de la cer şi până la pământ, este deşertăciune, şi numai cel ce s-a deprins a-L pomeni pe Domnul Iisus stă întru adevăr”. Fratele a grăit: „dar cum să dobândesc această pomenire?” Bătrânul a răspuns: „osteneala, smerenia şi rugăciunea necurmată întăresc în inimă pomenirea lui Iisus - şi toţi Sfinţii, de la început şi până la sfârşit, s-au mântuit prin mijlocirea acestor trei virtuţi; iar odihna, facerea voii sale şi dezvinovăţirea de sine îl împiedică pe om să se mântuiască”. Şi a mai zis bătrânul: „multă osteneală trebuie să ia asupra sa omul până ce se va sălăşlui în el pomenirea lui Iisus; şi i se îngăduie să se ostenească pentru acest lucru ca el, aducându-şi aminte cu câtă osteneală a căpătat această comoară, să se păzească pretutindeni cu osârdie, temându-se ca nu cumva să piardă roadă ostenelilor sale. Pentru aceasta au fost purtaţi şi fiii lui Israil patruzeci de ani prin pustie, ca amintindu-şi de ostenelile acelui drum să nu se mai întoarcă îndărăt”.

6) *Intraţi pe uşa cea strâmtă, că largă este poarta şi lată este calea ce duce la pierzanie* (Mt. 7, 13). Aproape orişice păcat îl face omul în aşteptarea unei oarecare desfătări; iar reaua pătimire şi necazurile nimicesc păcatul, fie ele de voie, întru pocăinţă, sau de nevoie, trimise de Pronie spre folosul nostru: căci Apostolul spune: *de ne-am fi judecat noi înşine, n-am mai fi judecaţi; dar judecaţi fiind de Domnul suntem pedepsiţi, ca să nu fim osândiţi dimpreună cu lumea* (I Cor. 11, 31-32).

7) Cel ce caută laude atrage asupră-şi pătimiri, şi cel ce iubeşte înlesnirile nu va scăpa de necazuri.

8) Cugetul celui iubitor de desfătări, precum talgerele unui cântar prost cumpănit, ba se ridică, ba se coboară - ba pare că se ruşinează şi plânge pentru păcate, ba slăbeşte iarăşi, alergând după desfătări.

9) Când suferi de la oameni vreo necinste oarecare, adu-ţi aminte de slava gătită celor ce rabdă totul cu recunoştinţă, şi nu vei fi tulburat şi zdrobit de necinstea ce ai suferit-o.

10) Aşa cum pentru cei ce suferă de stomac şi nu mistuie bine hrana sunt de folos fierturi amare, pentru cei cu nărav rău sunt de folos pătimirile: fiindcă acestea, doftoricindu-i prin pocăinţă, îi pleacă spre obiceiurile cele bune.

11) Dacă nu vrei să pătimeşti, nu dori să faci răul, căci lucrul dintâi urmează totdeauna celui de-al doilea. Ce va semăna cineva, aceea va şi secera.

12) Ispitele ce ni se întâmplă pe neaşteptate ni se întâmplă prin buna rânduială a lui Dumnezeu şi ne călăuzesc împotriva voii noastre spre pocăinţă.

13) Mare virtute este răbdarea necazurilor ce ni se întâmplă şi iubirea - după cuvântul Domnului - faţă de cei care ne urăsc.

14) Mărturia cea nefătarnică a dragostei este iertarea jignirilor. Aşa a iubit Domnul lumea.

15) Rădăcinile gândurilor sunt mişcările nepotrivite ale mâinilor, picioarelor şi gurii, precum ne arată cercarea cea de obşte.

16)Nu-l biruie patimile pe cel care urăşte pricinile lor. Astfel, cel pe care îl lasă nepăsător ruşinea nu e atras de slava deşartă, cel ce iubeşte să fie defăimat nu se tulbură de necinste şi cel ce are inimă smerită şi înfrântă nu se învoieşte la desfătarea trupului. Cine crede cu adevărat în Hristos nu va fi covârşit de mulţimea grijilor pentru cele vremelnice şi nu se va gâlcevi din pricina lor.

17) Cel care fiind defăimat şi necinstit de alţii nu-i vrăjmăşeşte nici măcar cu gândul, a dobândit adevărată cunoştinţă şi arată credinţă tare în Hristos Iisus, Domnul nostru.

18) *Vai vouă, când toţi oamenii vă vor vorbi de bine: că tot aşa făceau proorocilor mincinoşi părinţii lor* (Lc. 6, 26). *Poporul Meu! Cei ce vă fericesc vă amăgesc pe voi, şi cărarea picioarelor voastre o smintesc* (Is. 3, 12).

19) Vai nouă, dacă numele nostru e de departe mai slăvit ca faptele.

20) Dacă voieşti ca fără de osândă să primeşti laudă de la oameni, mai întâi să iubeşti a ţi se da în vileag păcatele.

21) Cel care pentru adevărul lui Hristos primeşte vreo ruşinare oarecare, de o sută de

ori mai mult va fi proslăvit în soborul Sfinţilor.

22) Cel ce laudă pe aproapele său cu viclenie, dacă se va ivi prilejul îl va defăima şi îl va acoperi de ruşine.

23) Când bagi de seamă că gândul îţi şopteşte despre slava pe care o ai înaintea oamenilor, să ştii că îţi găteşte ruşinare.

24) Ştie vrăjmaşul cerinţa legii duhovniceşti, şi uneori se mulţumeşte doar cu pofta cugetului, că şi în acest fel îl face vinovat pe cel care se pleacă insuflării lui atunci când va avea de dat răspuns înaintea Judecătorului.

25) Cel ce în lucrarea ascultării şi rugăciunii îşi taie voia sa, acela este luptător bineîncuviinţat, care arată prin acest lucru nefăţăria lepădării sale de cele ce cad sub simţuri.

26) Prin necazuri şi defăimări se gătesc oamenilor bunătăţile cele veşnice, aşa cum muncile se gătesc prin slavă deşartă şi desfătări.

27) Cel ce se roagă pentru cei care l-au nedreptăţit bagă cutremur în demoni, iar cel ce îşi face răsplătire împotriva celor dintâi se batjocoreşte de ceilalţi.

28) Mai bine să fii ispitit de oameni decât de draci; dar cel bineplăcut lui Dumnezeu biruie şi pe una, şi pe cealaltă.

29)Rădăcina poftei rele e lauda de la oameni, iar rădăcina întregii înţelepciuni e defăimarea nedreaptă. Ascult-o pe cea dintâi fără plăcere şi pe cea de-a doua sufer-o cu răbdare şi osândire de sine.

30) Nici un folos nu are cel care s-a lepădat de toate şi iubeşte plăcerile: că ceea ce făcea când avea face şi acum, neavând nimic. Iarăşi: postitorul care adună bani e fratele celui dintâi prin aşezarea inimii, din aceeaşi maică după poftă şi din alt părinte ca unul ce are altă patimă.

31) Se întâmplă ca cineva să-şi taie o patimă în folosul alteia, iar cei ce nu cunosc aşezarea lui îi aduc laudă, şi nici măcar el însuşi nu pricepe ceea ce i se întâmplă, trudindu-se prosteşte.

32) Pricina a tot răul e slava deşartă dimpreună cu pofta. Cel ce nu le urăşte pe acestea nu va birui nici o patimă.

33) *Toată certarea în vremea cea de faţă pare că este nu de bucurie, ci de mâhnire: iar mai pe urmă roadă de pace a dreptăţii dă celor pedepsiţi printr-însa* (Evr. 12, 11). A grăit, de asemenea, oarecine dintre înţelepţi: „rădăcina învăţăturii este amară, însă roadele ei sunt dulci”.

34) Este o cale ce pare oamenilor dreaptă, însă capătul ei duce în fundul iadului. Calea păcătoşilor este semănată cu pietre, şi cele mai de pe urmă ale ei sunt în prăpastia iadului.

35) Lucru uşor este gâlceava, şi nimic nu e mai lesnicios decât să fii rău; dar cât de scump se plăteşte mai apoi pentru asta!

36) Osteneală deopotrivă se cere pentru a dobândi vreun lucru şi pentru a-l păstra după aceea. Adeseori ceea ce se dobândeşte prin silinţă se pierde prin nepăsare.

37) Binele nu se sălăşluieşte uşor în firea omenească, la fel ca focul în ceva ud, în vreme ce foarte mulţi sunt gata fără vreo osteneală de fapte rele.

38) Lesne se face răul, şi firea noastră grabnică e spre păcat; iar virtutea cere osteneli şi sudoare.

39) Păcatul ademeneşte prin plăcere, iar calea virtuţii e semănată cu spini - însă cine simte rodul unuia şi al celeilalte va afla dulceaţă în amărăciunea virtuţii şi amărăciune în dulceaţa păcatului.

40) Aşa cum ostenelile şi necinstea nasc virtutea, desfătarea şi slava nasc păcatul.

41) Cel pe care îl tulbură bântuirile patimilor e dator să se roage şi să dea ostenelii şi asupririi trupul său, că şi având ajutorul acestei nevoinţe abia de va ţine piept momelilor păcatului.

42) Dacă vom lepăda orice înclinare de bunăvoie către păcat, uşor ne vom lupta cu bântuirile patimilor, adică amintirea fără voie a faptelor şi lucrurilor păcătoase, ori mişcările cele urâte ale inimii care trag pe om la un anume păcat.

43) Un frate, venind la un mare bătrân, l-a rugat să-i spună cuvânt de zidire şi să-i arate calea spre mântuire. Bătrânul i-a grăit: „Cel ce vrea să se mântuiască şi totodată să facă voia sa este asemenea celui ce voieşte să zboare la înălţime fără aripi, ba pe deasupra şi cu trupul greoi. Dar îţi voi spune, frate, că în vremurile de acum cel ce se mântuieşte să-şi mântuie sufletul său, că acum oamenii s-au făcut împietriţi; năravurile şi deprinderile lor fiecare le socoate virtute, şi dacă-i spune cineva să şi le îndrepte, prin asta nu îl îndreaptă, ci mai vârtos îl împietreşte. Părinţii vechi, fiind bună-mireasmă a lui Hristos prin marile lor virtuţi, îi bineînmiresmau şi pe cei ce veneau la ei: iar noi, cei împuţiţi de păcat, cu viaţa noastră făţarnică, oare cum îi putem tămădui pe cei ce vin la noi? Şi iată pricina pentru care nu ne ascultă şi nu se îndreaptă. Domnul nostru, după nemărginită mila Sa, să ne miluiască pe noi toţi, frate!"

44) Diavolul are multe şiretlicuri. Pe cei mai tineri şi mai slabi îi taie cu patimile trupeşti şi cu iubirea de agonisită, iar pe cei mai desăvârşiţi prin cugetarea semeaţă şi dispreţ, din care se nasc mânia şi osândirea.

45) Cel ce şi-a supus trupul duhului şi urmează judecăţii conştiinţei bune s-a făcut ascultător al poruncilor lui Hristos şi, mai înainte de a intra în ascultarea cea văzută, mărturisită cu trupul, a atins-o pe cea a mintii. Aceasta se deosebeşte mult de cea văzută; cel ce n-a dobândit-o şi încă este stăpânit de patimi nu poate spori nici în ascultarea văzută.

46) Caută învăţătura, dar mai bine învaţă să tămăduieşti sufletul tău prin osteneli, apoi şi prin virtuţi: să iubeşti liniştirea, smerenia, tăcerea, veşmintele sărăcăcioase, înfrânarea, privegherea, străpungerea, lacrimile, împreună-pătimirea, buna înţelegere, osârdia la rugăciune şi răbdarea, care e mai presus de toate.

47) Dintre patimi unele sunt trupeşti, iar altele sufleteşti. Patimi trupeşti numim slujirea pântecelui, desfrânarea, beţia, răsfăţul, iar patimi sufleteşti numim ura de aproapele, pizma, vrajba, slava deşartă, trufia. Acestea domnesc în sufletul nostru atunci când nu se află în el iubire şi înfrânare.

48) Prin post şi înfrânare mintea primeşte lumină, şi cu ajutorul dumnezeiesc începe să-L vadă fără împiedicare pe Dumnezeu.

49) Nu sunt de trebuinţă atât nevoinţele dinafară, cât smerenia şi rugăciunea. Drept aceea, diavolul îşi cheltuieşte toate meşteşugurile ca să ne abată de la rugăciune şi de la smerenie: că fără aceste două virtuţi, de ar şi dobândi cineva vreun lucru bun, acesta se destramă şi piere grabnic.

50) Cel ce doreşte să aprindă în sine fără întârziere dragostea de Dumnezeu trebuie să se înstrăineze de toţi oamenii, fie ei buni sau răi. Atunci se va aprinde mai tare în el setea de Dumnezeu şi va naşte în chip firesc mânia împotriva a tot ce e potrivnic Lui. Frica de Dumnezeu va afla în el casă, iar frica lucrează dragostea. După aceea, el va grăi cu îndrăznire: „Sunt gata nu numai să sufăr toate, ci să şi mor pentru numele Domnului nostru Iisus Hristos", ceea ce şi arată dragostea lui tare ca moartea. Fericit sufletul ce a ajuns la asemenea dragoste!

51) Bine au zis Părinţii că omul nu poate afla tihnă până ce nu se va înstăpâni în inima lui gândul că în lume este doar el cu Dumnezeu - că atunci mintea nicicând nu se va împrăştia şi nu se va alipi decât de Dumnezeu, în Care este toată tihna. Unul ca acesta va afla odihnă şi slobozire de tirania patimilor, că s-a zis: ***Lipitu-s-a sufletul meu de Tine, şi pe mine mă va sprijini dreapta Ta*** (Ps. 62, 8).

52) Numai în firea Dumnezeirii este a vedea gândurile.

53) Dumnezeu toate le umple şi este pretutindeni. Fără de minte este cel ce crede că e vreun lucru pe care ochiul lui Dumnezeu nu-l vede. Întipăreşte în inima ta credinţa şi în sufletul tău încredinţarea că Dumnezeu e lângă tine în ceasul rugăciunii tale şi ia aminte cu milostivire la cererile tale. Credinţa neîndoită, nădejdea neclătită şi dragostea nestinsă sunt raiul sufletului.

5.
Şi iarăşi - despre aceeaşi

Un frate a venit la un bătrân mare şi i-a zis: „Roagă-te pentru mine, Avva: mă întorc în lume, fiindcă bătrânul meu mă ocărăşte în fiecare ceas, numindu-mă diavol, satană, antihrist. Nu mai pot să îndur - merg în lume”. Bătrânul i-a grăit: „Oare pe nedrept îți spune el lucrurile astea? Hristos şi Dumnezeul nostru este numit cu felurite nume: Dumnezeu, Domn, Bun, Milostiv, Atotțiitor, Atotputernic. Dumnezeu (Theos) fiindcă vede (theao) toate; Domn fiindcă domneşte peste toate; Atotțiitor fiindcă tine toate. Deopotrivă şi diavolul poartă felurite nume: veliar, şarpe, viclean, antihrist. La fel şi în privința oamenilor: omul care face binele este numit bun, drept, cinstit, sfânt, după virtutea sa; dimpotrivă, cel care cleveteşte pe unul înaintea altuia pe bună dreptate poate fi numit diavol (diabolos - în lb. greacă „clevetitor”); cel ce tulbură obştea, satană; cel ce se împotriveşte în toate egumenului, potrivnic; cel ce vicleneşte, viclean; cel ce face lucruri rele, rău. Aşadar şi tu, frate, de faci faptele diavolului să nu te superi când eşti numit diavol, satană, potrivnic. Domnul şi Dumnezeul nostru le-a zis iudeilor: *Voi sunteți din tatăl vostru diavolul* (In. 8, 44)”.

Auzind aceste cuvinte, fratele s-a umilit şi a zis: „Întocmai, Avvo, eu, nenorocitul, sunt şi diavol, şi satana, şi antihrist, şi viclean: însă voi merge, voi cădea şi voi plânge, cerând iertare pentru vremea vieții mele pe care rău am petrecut-o, că am fost rău şi necurat, vrăjmaş lui Dumnezeu şi slugă diavolului, mincinos, ocărâtor, gata a grăi în deşert, leneş la rugăciune, supărăcios, nesupus, pizmaş, ranchiunos, mâncăcios şi bețiv. Ci mulțumesc lui Dumnezeu că acum, de la dreptele tale cuvinte, şi-a venit întrucâtva în fire sufletul meu, şi făgăduiesc ca de acum, prin harul Lui, să mă abat de la rău şi să fac binele. Te rog, numai, să mă înveți şi să-mi arăți calea mântuirii”.

Atunci, bătrânul i-a zis: „Dacă vrei să urmezi Domnului nostru Iisus Hristos, păzeşte cuvintele Lui şi omul tău cel vechi împreună cu El răstigneşte-l, tăind fără milă, până în ceasul morții tale, tot ce te-ar face să te pogori de pe cruce; găteşte-te să rabzi cu bună inimă toată defăimarea, să potoleşti inima celor ce îți fac rău şi să te smereşti înaintea celor ce vor să-ți facă silnicie; păzeşte tăcerea gurii şi pe nimeni, niciodată, pentru nimic să nu osândeşti în inima ta. De va veni la tine gândul să-l osândeşti pe aproapele pentru vreun păcat oarecare, adu-ți aminte că eşti încă mai păcătos ca el; iar cu privire la ceea ce faci bine, să nu crezi că prin aceasta ai plăcut lui Dumnezeu, şi să nu cutezi a osândi pe aproapele tău. Să ştii că dragostea de slava de la oameni naşte minciună, iar depărtarea de ea înmulțeşte frica de Dumnezeu în inimă. Să nu cauți prietenia mai-marilor acestei lumi, ca să nu Se depărteze de la tine Cuvântul lui Dumnezeu.

Când şezi la rucodelie, nu fi nepăsător, ci lucreaz-o cu sârguință, întru frica lui Dumnezeu, ca să nu faci greşeli. Orice rucodelie ai învăța, mergi deseori la dascălul tău şi grăieşte-i: „Fă milă, spune-mi, e bine aşa sau nu?” Dacă te va chema vreun frate când ai lucrul tău în mâini, lasă lucrul şi mergi de-i fă ce voieşte. După terminarea mesei grăbeşte spre chilia ta şi nu te aşeza să vorbeşti cu cei de la care nu aştepți folos; iar de vor fi bătrânii şi vor grăi Cuvântul lui Dumnezeu, spune-i lui Avva al tău: „Oare să şed să ascult, sau să merg la chilia mea?”, şi fă aşa cum îți va spune.

Dacă Avva tău te va trimite undeva cu treabă, spune-i: „Unde porunceşti să trag şi cum să mă port acolo?”, şi fă aşa cum îți va porunci. Dacă vei auzi afară (în lume - n. tr.) oarecari cuvinte, să nu le păstrezi întru tine şi să nu le aduci la chilie. Să ştii că dacă vei păzi urechile şi ochii tăi, nu vei păcătui cu limba. De vei voi să faci ceva, iar cel ce trăieşte cu tine nu va voi, lasă ceea ce vrei să faci şi taie voia ta, ca să nu faci gâlceava şi să nu-l întristezi pe

fratele.

Când trăieşti cu un frate împreună, fii ca unul primit de milă: nu-i porunci şi nu dori să-i fii cap. Când trăieşti cu obştea, cu nimeni să nu fii fără de sfială şi îndrăzneț. Şi nu te măsura cu frații în nimic şi îți vei petrece zilele cu pace între ei. Dacă fratele cu care locuieşti îți va spune: „Fă-mi o fiertură", întreabă-l: „De care îți place?" De va lăsa la voia ta, pregăteşte ce crezi de cuviință, întru frica lui Dumnezeu.

Când trăieşti cu alții şi se va întâmpla vreo lucrare obştească, uneşte-te şi tu cu ei şi nu cruța trupul tău, ca să fie liniştită conştiința celorlalți, în fiecare zi, sculându-te dimineața, mai înainte de a te apuca de lucru, după rugăciune, cercetează Cuvântul lui Dumnezeu şi apoi fă ce este nevoie şi fă cu toată osârdia. De vei primi ceva de lucru în schimbul unei plăti, cheamă-l şi pe fratele tău, iar singur să nu faci nimic. De va fi de făcut vreo muncă mai de jos, iar alt frate îți va grăi: „Mergi, frate, fă-o", ascultă-l fără să cârteşti, că mare este cel ascultător.

Când va veni la tine vreun frate, primeşte-l cu toată bucuria şi odihneşte-l cu plăcere; nu-i spune cuvinte nefolositoare, ci îmbie-l să faceți rugăciune şi, după ce va şedea, întreabă-l cum stă cu sănătatea şi apoi taci. De voieşte, dă-i o carte să se zidească din ea, iar tu fă-ți lucrul tău. De va veni, însă, vreun frate de departe, ostenit, odihneşte-l cu mare osârdie, spală-i picioarele, spală-i veşmântul dacă e negru de murdărie, şi coase-i-1, dacă e zdrențuit; dacă-i sărman, dă-i lui din binecuvântarea cu care te-a binecuvântat pe tine Dumnezeu, ştiind că tot ce ai nu este al tău, ci este dar al lui Dumnezeu.

Când vei merge tu însuți la cineva acasă, iar stăpânul va ieşi pentru vreo treabă oarecare, ia seama ca nu cumva, rămânând singur, să îți dai slobozenie a-ți întoarce fața încolo şi încoace, dorind să cercetezi lucrurile din casă - şi cu atât mai mult a te atinge de ceva ori a deschide vreun dulăpior, sau vreun vas, sau vreo carte. Cel mai bine e ca atunci când stăpânul va ieşi să îi ceri să-ți dea ceva de făcut - şi ce-ți va da, să faci nelenevindu-te până se va întoarce acela. Ce vezi sau auzi afară să nu aduci în chilie. Nu defăima pe nimeni luându-te după felul cum arată.

Când cântați împreună, fiecare din voi să facă rugăciune pe rând. De va fi cu voi vreun străin călător, puneți-l şi pe el, cu dragoste, să facă rugăciune, şi spuneți-i asta de două sau de trei ori, fără dragoste de gâlceavă, întinzându-te să te culci, să fii încins - şi nu-ți îngădui să-ți bagi mâinile în sân, că trupul are multe patimi, cu care sufletul se întinează întru necunoştință.

Când mergi în cetate sau în vreun sat, ochii tăi să caute în jos, ca să nu îți găteşti războaie pentru vremea când vei fi înapoi la chilie. În casa unde inima ta se teme să nu păcătuiască nu înnopta, iar acolo unde sunt femei nicidecum să nu intri, că mai bine e să mâhneşti pe cel care te-a chemat decât să desfrânezi cu inima. Străduieşte-te să nu vezi nici măcar veşmânt de femeie, dacă poți. Fă aceasta, şi te vei mântui de cursele vrăjmaşilor".

6.
Epistola unui avvă către un oarecare sihastru care ceruse de la el povătuire[4].

1) Am primit epistola ta cea de Dumnezeu iubitoare, şi m-am minunat de smerenia ta cea după Dumnezeu, că de la mine, cela ce nu am nimic bun, voieşti a asculta cuvânt de zidire. De nu m-aş fi temut de pedeapsa pentru neascultare, poate că nici nu te-aş fi ascultat, ştiind că cel care învață şi nu face va fi numit cel mai mic şi fățarnic la judecata drepților ce fără fățărnicie s-au nevoit pentru împărăția Cerurilor. Aşadar, de vreme ce ascultarea nu e fără răsplată, iar credința ta este mare, îndrăznind întru ea şi călăuzit fiind de rugăciunea ta, scriu după cum mi-ai poruncit.

2) Trei părți, precum grăiesc Părinții, are sufletul înțelegător: mintea, care mai e

[4] În alt manuscris este intitulată astfel: *„Epistola Fericitului Ioan, Mitropolitul Efhaitelor, către Ioan monahul şi zăvorâtul"*.

numită şi putere înțelegătoare, puterea mânioasă şi puterea poftitoare[5]. În aceste trei puteri virtuțile se află în chip firesc, iar păcatele şi patimile vin după aceea, prin pierderea virtuților. Virtuțile puterii înțelegătoare sunt: dreapta credință, cunoştința, buna înțelegere, smerenia, necontenita năzuință şi înălțare a minții către Dumnezeu prin mijlocirea gândurilor bune, a cugetelor curate şi a vederilor duhovniceşti bine-încuviintate, iar păcatele ei sunt: necredința, neştiința, lipsa bunei înțelegeri, uitarea, slava deşartă, trufia, împrăştierea gândurilor şi cele asemănătoare. Virtuțile puterii mânioase sunt: iubirea de oameni, dragostea, blândețea, iubirea de frați, împreună-pătimirea, iar păcatele: pomenirea răului, zavistia, ura şi gândurile uneltitoare. Virtuțile puterii poftitoare sunt: întreaga înțelepciune, depărtarea de tot ce e stricăcios (cum ar fi: mâncăruri, băuturi...) a năzui către Dumnezeu cu toată dorirea noastră şi a ne încredința Lui întreaga noastră aşezare, iar păcatele ei sunt: desfrânarea, iubirea de lume şi de ceea ce e în lume şi spurcarea vredniciei sufletului prin aceasta.

3) Tocmai de aceea s-au sălăşluit Sfinții noştri Părinți în pustii, în munți şi în crăpăturile pământului, în lavre, mănăstiri, chilii, în zăvorâre, pe stâlpi: ca deşertându-se de toate celelalte, prin desăvârşită răbdare, ascultare şi tăiere a voii să se curețe de patimi şi să se întărească în virtuți în mănăstirile cu viață de obşte, ori în însingurare şi desăvârşită pustnicie să facă a creşte şi a se împuternici obiceiurile şi simțămintele bune, prin trezvie păzindu-şi mintea neîmprăştiată de gânduri necurate, întru nădejdea ca fie printr-un mijloc, fie prin celălalt, să dobândească pe Dumnezeu, de dragul Căruia au luat asupră-le toate ostenelile şi nevoințele, atât trupeşti cât şi sufleteşti.

4) Nevoințele trupeşti sunt: postul, înfrânarea, privegherea, culcarea pe jos, slujirea, rucodelia, supunerea, iar cele sufleteşti sunt: dragostea, îndelunga-răbdare, blândețea, rugăciunea şi cele asemănătoare.

5) Cel ce voieşte a curați patimile trebuie ca mai întâi de toate să moară lumii şi după aceea să se încredințeze nevoințelor înfrânării desăvârşite, răbdării recunoscătoare, adevăratei smerenii, relei pătimiri, neîncetatei rugăciuni şi iubiri duhovniceşti, fiindcă doar prin aceste nevoințe sufleteşti şi trupeşti răul se nimiceşte, iar virtuțile cresc şi se întăresc: prin reaua pătimire sunt omorâte patimile trupeşti, iar prin smerenie şi dragoste, patimile sufleteşti.

6) Să ne hotărâm, răbdând cu inimă bună, a suferi cu bărbăție tot ce vine asupră-ne fără voia noastră şi să stăruim cu tărie în ostenelile cele de bunăvoie. Cele ce vin asupră-ne fără voia noastră sunt necazurile şi nevoile, iar ostenelile cele de bunăvoie sunt lucrurile pe care noi înşine le întreprindem într-un chip oarecare: postul, privegherea şi cele asemănătoare, însă şi pentru una, şi pentru alta să atragem prin rugăciune ajutorul harului dumnezeiesc, că fără ajutorul de sus nu putem spori cu nimic, oricâtă râvnă ar avea dorința noastră.

7) Cel ce a cunoscut iubirea lui Dumnezeu cea către noi şi făgăduințele Sale cele bune, şi ține minte binefacerile şi ocrotirile Lui de fiecare zi, prin care El ne izbăveşte din necazuri şi nevoi, de ispitirile oamenilor şi uneltirile demonilor, acela e străin de neştiință, de trândăvie şi uitare. Aşa cum iubitorii de cele pământeşti fac şi suferă toate cu bucurie de dragul lor, ca să nu le piardă, şi cei ce caută bunătățile cereşti trebuie să ia asupră-le orice nevoință şi să sufere tot ce vine asupra lor, ca să nu rămână lipsiți de cele dorite.

8) Şi întrucât tu, întărit prin harul de sus, din tinerețe ai trecut cu vederea întreaga lume, crezând cuvintelor lui Hristos: *oricine dintre voi care nu se leapădă de toate avuțiile sale nu poate fi ucenic al Meu* (Lc. 14, 33), şi: *cel ce iubeşte pe tată sau pe mamă mai mult decât pe Mine nu e vrednic de Mine* (Mt. 10, 37), şi: *tot cel ce a lăsat case, sau frați sau surori, sau tată, sau mamă, sau femeie, sau copii, sau țarină pentru numele Meu, însuțit va lua, şi viață veşnică va moşteni* (Mt. 19, 29), şi: *Veniți la Mine, toți cei osteniți şi împovărați, şi Eu vă voi odihni pe voi* (Mt. 11, 28). Întrucât auzind acestea ai crezut şi după cum ai crezut ai şi făcut, hotărându-te să te afieroseşti preafrumoasei vieți de nevoitor, se cuvenea să pui temelie neclătită şi mai înainte să treci prin ascultarea în mănăstire, ca prin răbdare, neagonisire şi tăierea voii tale să te slobozeşti de patimi şi, întărindu-te în smerenie, prin virtuți nu din cale-afară de ostenicioase să urci la cele mai înalte, adică la păzirea gândurilor.

[5] Sau: rațiune, sentiment şi voință. (n. Apologeticum).

Dar fiindcă acestea nu au fost făcute, şi ai zidit casa sufletului tău pe stâlp de piatră, înfigând credința, nădejdea şi dragostea ca pe nişte temelii neclătite, atunci, dacă ai aflat povățuitor întru cunoştința celor duhovniceşti, să crezi cuvintelor lui şi nimic să nu faci fără porunca şi sfatul lui, ca nu cumva, prin părere de sine şi facerea placului tău să strici această zidire şi îngrădirile ei. Oricum, în toate acestea să-L socoteşti adevărat învățător şi povățuitor pe Hristos, Care te va înțelepți şi te va întări la toată lucrarea cea bună.

9) Aşadar, în primul rând iată care e țelul pentru care ai părăsit lumea. Ai părăsit lumea, fireşte, ca în chip desăvârşit să urăşti păcatele şi să tai patimile care duc la păcat, încât nu doar să te înstrăinezi de asemenea fapte, ci să te nevoieşti şi împotriva gândurilor pătimaşe, care pot spurca mintea prin împreunarea cu ele, şi astfel să dobândeşti inimă curată, întru care Duhul sălăşluit acolo prin rugăciunea curată îi duce pe cei supuşi Lui în împărăția Cerurilor. Drept aceea, totdeauna grăieşte-ți, urmând pildei Sfântului Arsenie: „Pentru ce ai ieşit în pustie?" – şi ca un bun ostaş, stai cu trezvie împotriva ispitelor vrăjmaşului.

10) Dacă vor năvăli asupra ta demonii poftei necurate, înarmează-te împotriva lor cu post, priveghere, strâmtorarea trupului smerenie şi rugăciune cu deadinsul; dacă vor navali demonii mâniei, ocărârii şi pomenirii răului, înarmează-te cu blândețe, îndelungă-răbdare, milostenie, împreună-pătimire, dispreţuirea lucrurilor pământeşti şi a slavei acestei vieți, din a căror pricină se tulbură puterea mânioasă a sufletului; de vor cădea asupra ta gândurile slavei deşarte şi părerii de sine, întâmpină-le cu smerenie, rugăciune, iubire preafierbinte pentru Dumnezeu, ascunderea faptelor şi a ostenenlilor tale şi pomenirea morții, ştiind că *de nu va zidi Domnul casa, în zadar se ostenesc cei ce zidesc* (Ps. 126, 1).

11) Şi cu adevărat, dacă vom cerceta tot ceea ce facem, totul se va arăta lucru slab, necurat, nicidecum bun. Cine poate avea întreagă înțelepciune ca Iosif? Cine poate iubi pe Dumnezeu ca Avraam? Cine poate posti ca Moise, Daniel şi Ilie? Cine poate muri în fiecare zi, ca Apostolii şi Mucenicii? Cine poate duce viață atât de aspră ca Antonie şi Arsenie, cei Mari, ca Simeon, Daniil şi Alipie stâlpnicii, şi ca mulți dintre cei ce în vremurile noastre sunt de o râvnă cu cei ce s-au nevoit mai înainte? Fiindcă văd că şi acum se nevoiesc mulți în munți şi mănăstiri, văd foarte mulți care se nevoiesc mai mult decât o cer poruncile şi decât măsura virtuții ce ne-a fost rânduită.

12) Dar să-i lăsăm pe cei ce încă se nevoiesc, fiindcă sfârşitul lor încă nu este cunoscut. Caută la cei ce s-au nevoit înaintea acestora şi bine au săvârşit alergarea lor şi vei vedea că în toate se prihăneau pe sine, şi unul se numea pe sine *pământ şi cenuşă* (Fac. 8, 27), altul spunea: *nevrednice sunt pătimirile vremii de acum de slava cea viitoare, care va să se descopere întru noi* (Rom. 8, 18). Căutând cu ochii cei duhovniceşti la nemărginita bunătate a lui Dumnezeu față de noi, pentru care a binevoit a Se face Om şi a muri pentru noi, aceştia socoteau toate faptele şi toate virtuțile lor ca pe o scurgere de femeie necurată, ca pe gunoaie, ca pe o umbră şi nimicnicie. Cugetând la aceasta, datori suntem şi noi să tăiem orice părere de sine îngâmfată a sufletului şi dacă facem ceva, să socotim că lucrul nostru e nedesăvârşit şi că nu are nici un preț; datori suntem să ne amintim că întocmai ca nişte robi, suntem datori să împlinim fiecare poruncă dată nouă de către Stăpânul. Drept aceea, atunci când facem toate cele poruncite, datori suntem să spunem: *slugi netrebnice suntem* (Lc. 17, 10).

13) Aşadar, pune-ți ție drept lege ca orice nevoință pe care o întreprinzi să o faci în ascuns şi să o faci pentru Dumnezeu, ținând în minte gândul că nimic nu faci şi că o faci fără înțelegere, urmând voii tale. Prihăneşte-te pe tine însuți totdeauna şi spune cugetului tău: „întru această nevoință osândă îmi agonisesc, fiindcă în ea îmi fac voia mea, şi lauda şi slava omenească mă întăresc să port povara ei. Cei ce trăiesc în mănăstiri întru ascultare toate le fac tăcând, deşi poate nu fac ce vor, şi poartă orice osteneală le rânduieşte întâi-stătătorul, şi rabdă când pe lângă toate acestea sunt prihăniți, dosădiți, necăjiți şi necinstiți, iar eu, făcător al voii mele şi puțin la suflet, de ascultare am fugit, osteneli nu port, ci şed, fericindu-mă de toți pentru nevoință cea văzută şi părută. Dacă vei face şi vei gândi aşa, adică de te vei socoti mai pătimaş şi păcătos decât oricare om, de te vei prihăni că petreci în nelucrare şi degeaba mănânci pâine, şi de vei face toată lucrarea ta cu smerenie şi cu dragoste - atunci toată

întreprinderea ta e după Dumnezeu şi precum se cuvine şezi în chilia ta; iar dacă nu, ia seama, părinte, să nu te osteneşti în deşert.

14) Fugi totdeauna de ceea ce este prea mult şi prea puțin în virtute, şi caută cu osteneală calea de mijloc, ca să faci tot lucrul la vremea lui şi cu măsura cuvenită. Iată ce e prea mult: postul şi privegherea prelungite, goliciunea, lanțurile şi celelalte pe care le iei asupră-ți mai presus de puterile tale; iar calea de mijloc e mânca în fiecare zi, numai nu până la sat, a dormi potrivit şi a te osteni şi a face toate după predania cea credincioasă a Bisericii şi după tipicul călugăresc - că oarecare din Părinți a zis: „Ce e peste măsură este de la demoni".

Chiar dacă oarecari dintre nevoitori, prin nădejde tare în Dumnezeu şi dragoste puternică față de El, au putut, cu harul Lui, să ia asupra lor nevoințe peste măsură de mari, ceea ce rareori se întâmplă nu este recunoscut de către Sfinții Părinți drept poruncă şi lege, ca oricine să fie dator a lua asupra sa această povară, fiindcă ea nu e fără de primejdie şi vătămare. Un singur lucru peste măsură iubeşte Dumnezeu - a iubi pe vrăjmaşi, a face bine celor ce ne fac rău, a binecuvânta pe cei ce ne blesteamă şi ne grăiesc de rău, a iubi pe oricare om ca pe noi înşine sau chiar mai mult, aşa cum şi Hristos ne-a iubit pe noi, a ne bucura cu cei ce se bucură şi a plânge cu cei ce plâng, a mulțumi pururea pentru toate, a ne ruga neîncetat, a iubi pe Dumnezeu din toată inima şi din tot sufletul.

15) Iată fapte şi nevoințe cu adevărat mai presus de fire! Iată roadele duhului, prin care ne facem asemenea cu Dumnezeu! Iar toate celelalte lucruri ce le întreprindem în privința înfrânării şi relei pătimiri sunt cale, rădăcină, unealtă, călăuzire către ele. Însă ce folos are lucrătorul pământului de la semănat şi de la îngrijirea viei şi pomilor, de nu adună grâu şi nu primeşte vin şi roade? Ce folos are lemnarul de la topor şi pescarul de la năvod, dacă nu dobândesc nimic cu ele? Aşijderea şi monahul n-are nici un folos de la toate ostenelile dinafară, dacă prin ele nu va izbuti să atingă frumusețea lăuntrică.

16) Aşadar, se cuvine, părinte, să facem totul pentru Dumnezeu şi după Dumnezeu, nu pentru vreun oarecare folos trecător sau omenesc, fiindcă cei care fac aceasta şi-au luat plata lor, precum grăieşte Domnul; precum şi pentru a zidi prin virtuțile dinafară pe cei pe care i-am smintit în oarecare chip, fie că sunt monahi sau nu. Pe aceştia din urmă străduieşte-te în tot chipul a-i vindeca, prihănindu-te şi osândindu-te pe tine însuți ca pe un om căzut şi rugându-te pentru ei pe cât îți stă în puteri - căci Domnul a grăit: *Căutați să nu smintiți pe vreunul din aceştia mai mici* (Mt. 18, 10), şi Părinții spun: „De la aproapele este viața şi moartea", şi încă: „niciodată nu am pus voia mea înaintea feței fratelui meu", adică: „niciodată nu am mers împotriva voii lui". Pe cei ce vin la tine pentru folosul sufletului povățuieşte-i cu dreaptă socotință, ca şi ei să se zidească şi nici tu să nu slăbeşti: că celor ce se liniştesc li se cuvine să aibă negrijă desăvârşită, adică negrijă față de cele dinafară, iar față de cei care îi cercetează, împreună-vorbire duhovnicească şi îndemnuri bune.

17) Aşadar, întrucât se cuvine şi la sine a lua seama, şi pe frați a-i folosi, statorniceşte, dacă vrei, trei zile pe săptămână pentru liniştire şi patru pentru împreună-vorbiri. Când te linişteşti, să-ți petreci vremea în chilia ta, în citire, cântări de psalmi, rugăciune, iar câteodată şi în rucodelie. Mintea ta cu pomenirea păcatelor tale de mai înainte să se îndeletnicească şi cu căderile de fiecare zi, cum ar fi: nepăsarea față de rugăciune şi cântarea de psalmi, păcătuirea cu limba, mişcările dobitoceşti ale mâniei şi poftei, împrăştierea minții, gândurile necurate, răbufnirile de nemulțumire, închipuirile de slavă deşartă şi celelalte. Caută toate acestea în tine însuți şi odată ce le-ai aflat, îndreptează-le, ca nu cumva aceste căderi să înăbuşe în tine, precum neghinele, grâul virtuților, şi să nu te arăți neroditor.

18) Dă minții tale să se îndeletnicească cu pomenirea morții, a judecății viitoare, a chinurilor veşnice, cu gândul la bărbăția mucenicilor, la neclintirea nevoitorilor şi la virtuțile tuturor Sfinților. Ca să se aprindă mai mult dragostea ta pentru Dumnezeu, cugetă la pogorârea cea către noi a lui Hristos Domnul, la Patimile Lui, la cruce şi la moarte, la tot ce a făcut pentru pentru noi şi la tot ce ne-a făgăduit; cugetă, de asemenea, la faptul că în vreme ce El a făcut atâtea pentru noi, noi nu voim a împlini măcar o singură poruncă; în vreme ce El, cu iubirea Sa de oameni, adeseori ne-a izbăvit şi în fiecare zi ne izbăveşte din necazuri şi nevoi,

de amăgirile demonilor şi ispitele de la oameni, noi în fiecare ceas îl amărâm şi cu faptele, şi cu vorbele, şi cu gândurile, iar pe vrăjmaşul nostru, pe potrivnicul-diavol, îl bucuram şi îl mângâiem. La ce smerenie şi străpungere, căință şi lacrimi nu ne aduce cugetarea cu inimă simțitoare la toate acestea!

19) Cugetă, de asemenea, la virtuți, cum ar fi: desăvârşita dragoste, smerenia, supunerea, nepătimirea, curăția, înțelepciunea, unirea cu Dumnezeu prin rugăciune şi celelalte. Gândeşte-te în ce aşezare stă fiecare din ele şi dacă se află în tine măcar şi ca începătură: că prin aceasta va veni la tine smerenia, iar prin smerenie Dumnezeu Se va sălăşlui întru tine şi va umbla întru tine, după făgăduința Sa (II Cor. 6, 16).

20) În fiecare zi cearcă sufletul tău, cum ai petrecut ziua şi cum ai petrecut noaptea. De ai făcut vreun lucru bun, dă cu smerenie mulțumită lui Dumnezeu; iar dacă ai păcătuit, ca un om, în oarecare privință, roagă pe părintele tău duhovnicesc să-ți dea pedepse spre îndreptare, aşa cum dau şi judecătorii din lume, pedepsind trupeşte. Oricât ți-ar spune gândul că nu îți este de folos să te destăinui celui la care te destăinui şi în care crezi, nu ascunde nimic, ci scoate la iveală şi pe acest „sfătuitor”, ca pe un şarpe din gaura lui, şi fă biruință asupra lui: altminteri te va lovi pe la spate şi te va omorî, plecându-te spre faptă. Fiindcă se spune: ***Vai celui singur când va cădea şi nu va fi al doilea care să-I ridice*** (Eccl. 4, 10), şi: ***Cei ce n-au cârmuire cad ca frunzele, iar mântuirea întru mult sfat este*** (Pilde 11, 14); adică îndată ce îşi va mărturisi omul gândurile rele ce năvălesc asupra lui se va şi slobozi de ele.

21) La aceasta cugetă şi întru aceasta ține sfat cu tine însuți de-a lungul celor trei zile de liniştire, aşa încât potrivnicul, bântuindu-te cu gânduri netrebnice şi vătămătoare, să nu întunece lumina cea fiitoare în tine şi să nu te surpe în întuneric; iar în celelalte zile ale săptămânii primeşte pe cei ce vin la tine şi grăieşte-le despre cele ce trebuiesc la mântuire, sfătuieşte pe cei ce îşi mărturisesc la tine gândurile şi îndeamnă-i ca odată depărtați de la rău să nu cadă iarăşi în aceleaşi păcate. De se va întâmpla cuiva să păcătuiască înaintea oamenilor, învață-l a alerga mai degrabă la căință şi împăcare, îndemnând a plini poruncile cele date nouă, a nu părăsi adunările bisericeşti şi psalmodiile de dimineață, a nu uita dragostea de săraci şi dragostea frățească, a ierta unul altuia supărările - fiindcă aceasta este calea cea lesnicioasă spre a primi iertare de păcate: întrucât *cu măsura cu care măsurați, vi se va măsura* (Mt. 7, 2); şi singuri ne rugăm: *şi ne iartă nouă greşalele noastre precum şi noi iertăm greşiților noştri* (Mt. 6, 12). Ce poate fi mai uşor decât aceasta? Nu e nevoie nici de posturi, nici de nevoințe, nici de osteneli. „Iartă doar”, zice Domnul, „şi ți se va ierta”.

22) Aşijderea îndeamnă-i să ia aminte cu asprime la trupul lor şi a nu arăta îngăduință nici față de dorințele trupeşti fireşti, şi cu atât mai mult față de cele înrădăcinate prin nărav. Iar a primi femei şi a vorbi cu ele, chiar spre mângâiere şi zidire duhovnicească, nu e cu totul fără de primejdie, şi mai ales pentru monahii tineri, că ei nu pot asculta fără patimă cuvintele femeilor; însuşi glasul lor şi vederea feței lor nu sunt fără de vătămare pentru ei. Drept aceea, este mai bine a le depărta de la sine şi a le trimite la monahi buni, dacă se află vreunii prin partea locului: de la aceştia să asculte cuvânt de zidire şi mângâiere. Iar de va fi mare nevoie de a primi femei, nu îngădui să se întâmple des aceasta, ci tot la câteva zile, la răstimpuri - şi să faci aşa fel ca să nu vezi fețele lor, şi nici tu să nu li te arăți. După ce ai terminat de ascultat păsurile lor, spune-le câteva cuvinte şi trimite-le cât mai grabnic de la chilia ta. Şi îndată ce vei băga de seamă că începe să se înfiripe vreun rău cât de mic în tine sau în cei dimpreună cu tine de la aceste femei, îngrădeşte-le cu totul calea care duce la tine.

23) Ceea ce-ți dăruiesc iubitorii de Hristos primeşte, după cuvântul Apostolului, dacă nu ai mâncare şi veşmânt. Totuşi nu lua prea mult, ci cât este de trebuință pentru tine şi cei dimpreună cu tine; iar dacă ai, nu lua. Mai mult: tot ce ai să nu cheltuieşti pe zidiri şi pe haine, nici pe prieteni şi rude, nici pentru a te odihni pe tine şi pentru trapeză, ci după ce îți îndestulezi nevoile tale, tot ce e de prisos dă văduvelor şi orfanilor, săracilor şi nevoiaşilor.

24) Să nu uiți a te ruga pentru pacea a toată lumea şi mântuirea tuturor oamenilor. Roagă-te, în numele Domnului, şi pentru mine, păcătosul, că nimica bun săvârşind şi nici o virtute neavând, stricat fiind cu patimile, scriu şi învăț pe cei care sunt plini, cu harul lui

Hristos, de toată virtutea. Iartă-mă, pentru Domnul, dacă din nepricepere şi necunoştinţă am scris ceva necuvenit: iar pe tine Domnul Dumnezeu să te păzească de toată răutatea cea văzută şi nevăzută şi să te întărească întru lucrarea sfintei Lui voi. Amin.

7.
O altă povăţuire asemănătoare[6]

1) În ce mă priveşte, frate bun, voi socoti drept o mare binefacere dacă vei urma cu căldură sfaturilor mele, pe care ţi le dau, la cererea ta, cu privire la ceea ce trebuie să facem. Mulţi hotărăsc să înceapă viaţa monahală, însă puţin suferă ostenelile neapărat trebuincioase pentru vrednica săvârşire a acestei vieţi. Lauda nu stă în a pune început, ci în a duce cu răbdare la sfârşit ceea ce ai început. Ce folos au cei care, păşind în această bună vieţuire, se opresc după primii paşi - ori, ceea ce e mai rău, o părăsesc cu totul, atrăgând asupra lor dreaptă dojana pentru puţinătate de suflet şi nechibzuintă? Că Domnul spune despre unii ca aceştia: *Că cine dintre voi, vrând să zidească turn, nu stă mai întâi şi-şi face socoteala cheltuielii, dacă are cu ce să îl isprăvească? Ca nu cumva, punându-i temelia şi neputând să-l termine, toţi câţi îl vor vedea să înceapă a-l lua în râs, zicând: Acest om a început să zidească, dar n-a putut isprăvi* (Lc. 14, 28-30). Aşadar, după ce ai pus începutul, trebuie să şi sporeşti în continuare, cu silinţă tinzând către ţelul întreprinderii tale şi întru nimic socotind toate ostenelile, până ce ajungi la ţel. Aceasta ne învaţă prin pilda sa şi viteazul ostenitor. Apostolul Pavel, grăind: *Fraţilor, eu încă nu mă socotesc să fi ajuns - ci numai una fac: cele dinapoi uitându-le şi către cele dinainte întinzându-mă, la semn alerg, la răsplătirea chemării celei de sus a lui Dumnezeu întru Hristos Iisus* (Filip. 3, 13-14).

2) Acestuia urmându-i, nici noi nu trebuie să căutăm la faptele trecute, ci totdeauna să tindem înainte, către fapte şi osteneli noi; aşa şi e, îndeobşte, viaţa omenească: nu se mulţumeşte cu cele la care a ajuns, ci caută întotdeauna lucruri noi. Ce folos de la saturarea de ieri a pântecelui, dacă foamea de acum nu află astâmpărarea cea firească? Aşijderea şi sufletului nu-i foloseşte că ieri era drept, dacă astăzi nu are fapte bune îndeajuns: că despre Dumnezeu Judecătorul se spune că în ce va găsi pe cineva, în aceea îl va şi judeca. Deşartă este osteneala dreptului care a încetat a umbla în calea dreptăţii, şi fericit este începutul pus de păcătosul ce a schimbat năravul său, că cel dintâi a căzut din cele mai bune în cele mai rele, iar acesta din urmă urcă de la cele mai rele la cele mai bune. Astfel dogmatisind, Proorocul Iezechiel grăieşte din partea Domnului: *Dacă se va abate dreptul de la dreptatea sa şi va face nedreptate după toate fărădelegile pe care le-a făcut cel fărădelege, toate dreptăţile lui care le-a fost făcut nu se vor pomeni: întru greşeala sa, cu care a greşit, şi întru păcatele sale, cu care a păcătuit, întru acelea va muri... Şi oricând se va întoarce cel fărădelege de la fărădelegea sa... şi va face judecată şi dreptate... cu viaţă va fi viu şi nu va muri* (Iez. 18, 24-28).

3) Ce i-a slujit că a stat atâta vreme pe lângă Elisei lui Ghiezi, ce şi-a atras pedeapsa leprei pentru iubirea de agonisită? Ce folos din toată înţelepciunea lui Solomon şi evlavia lui de mai înainte, dacă apoi, din iubirea de parte femeiască, a căzut în închinarea la idoli? Pentru cel ce cu adevărat râvneşte să vieţuiască după Dumnezeu e îndestul, pentru adeverirea celor spuse, singură pilda căderii lui Iuda, care atâta vreme a fost învăţat de însuşi Domnul - însă apoi, abătându-se de la bine, L-a vândut pe însuşi învăţătorul şi a sfârşit în chip nenorocit, spânzurându-se. Aşadar, nu da somn ochilor tăi şi genelor tale dormitare, ca să te mântuieşti precum căprioara de săgeată şi pasărea de laţ! Ia seama, prin mijlocul curselor treci şi umbli pe muche de stâncă înaltă, de unde căderea nu e fără vătămare pentru cel ce s-ar întâmpla să cadă.

4) Totuşi, nu te întinde deodată la înălţimea nevoinţei, ca nu cumva să ameţeşti şi să cazi de la această înălţime. Mai bine să urci puţin câte puţin la înălţimea sporirii decât să cazi

[6] Într-un alt manuscris numită: *„Scrisoarea lui Filon către Eucarpie”*.

iar jos dintr-un avânt nechibzuit, lucru care nu e lipsit de vătămare pentru suflet. Puțin câte puțin taie îndulcirile vieții şi dezrădăcinează obiceiurile lumeşti, ca nu cumva, întărâtându-le deodată, să atragi asupra ta o mulțime zgomotoasă de ispite; ci atunci când reuşeşti după putere să scapi de o îndulcire pătimaşă, treci la război împotriva alteia - şi aşa vei scăpa cu uşurință de toate.

5) Mai înainte de toate fii, frate, răbdător în toată ispita cu care se ispiteşte de obicei cel credincios, cum ar fi: mustrări, dosădiri, clevetiri mincinoase, bătăi, osândiri, prigoane.

Nu fi grabnic la vorbă, iute la mânie, certăreț, iubitor de slavă deşartă.

Nu fi iscoditor, ci credincios.

Fii totdeauna gata să înveți de la alții, nu să înveți pe alții, fiindcă nu ai nici un folos de la acest din urmă lucru.

Nu iscodi lucruri lumeşti, urmând spusa Proorocului: *să nu grăiască gura mea lucruri omeneşti* (Ps. 16, 4) - că cel care vorbeşte cu plăcere de faptele păcătoşilor stârneşte în sine patimi asemănătoare.

6) Nu te lenevi la citire, mai ales din Legământul cel Nou. *Toate cercați-le,* ce *aflați bun păstrați; de tot lucrul rău să vă feriți* (I Tes. 5). Adu-ți aminte că şi din cele ce sunt îngăduite nu-s toate de folos.

Față de tot cel care vine la tine să stea de vorbă fii nefățarnic, senin, primitor şi smerit.

Fugi de aur ca de un uneltitor împotriva sufletului tău, părinte al păcatului şi slugă a diavolului.

Fugi de îndestulări şi fii înfrânat.

Trupul istoveşte-ți-l cu ostenelile, iar cu sufletul rabdă ispitele.

Cercetează viețile drepților şi încălzeşte sufletul tău spre urmarea lor.

7) Nu iubi ieşirile prin sate şi prin cetăți, chiar sub cuvânt de nevoie - ca nu cumva, ieşind din locuința ta cea obişnuită, să te abați şi de la felul tău de viață.

Nu fi iubitor de cetăți, ci iubitor de pustie, ca pururea petrecând acasă fără împrăştiere, să săvârşeşti lucrarea rugăciunii şi cântării de psalmi.

Fii iubitor de străini fără să te îngrijeşti de mâncăruri bune.

Nu lua nimic de la nimeni.

Nu fi iubitor de argint. Argintul nu e rău în sine, însă devine dăunător atunci când omul se împătimeşte de el.

Ia seama ca nu cumva, sub cuvânt că ajuți pe săraci, să te faci iubitor de argint. Drept aceea, de-ți va aduce careva bani pentru cei lipsiți, sfătuieşte-l să îi împartă singur fraților aflați în lipsă.

Iar pentru toate acestea aşteaptă răsplătirea bunătăților viitoare, ale căror părtaşi s-au făcut toți Sfinții.

8) Întotdeauna împacă mintea ta, aducând împotriva diavolului cugetul binecinstitor - mai ales atunci când gândul cel viclean, sculându-se, îți va grăi: „Ce folos ai petrecând în acest loc pustiu, şi ce câştig capeți îndepărtându-te de obştea oamenilor? Au nu ştii că episcopii cei rânduiți de Dumnezeu, aceşti bărbați preacuvioşi, adunând credincioşii, le oferă în biserici învățături duhovniceşti, şi prin aceasta dobândesc mare folosc pentru cei care vin acolo? Acolo este dezlegarea pildelor, tâlcuirea apostoleştilor învățături, înălțimea cuvântării de Dumnezeu, împreună-vorbirea cu frații cei duhovniceşti, a căror singură vedere aduce foarte mare folos. Iar tu te lipseşti singur de aceste bunătăți şi şezi aici, ca să fii mâncat, poate, de fiarele sălbatice, nu vezi ce pustietate este aici, ce lipsă de oameni, ce sărăcie a învățăturii - nu-s frați, n-ai prilej să plineşti evanghelicele porunci”.

9) Aşadar, când gândul cel viclean te va tulbura cu aceste împletiri ritoriceşti şi altele asemenea, pune împotriva lui cugetul binecinstitor şi spune cu inimă neclintită: „chiar dacă sunt în lume bunătățile despre care vorbeşti, eu m-am îndepărtat aici socotindu-mă nevrednic de ele. Însă ştiu din cercare că în aceste bunătăți din lume este amestecat întotdeauna nu puțin rău. Astfel, mergând odată la o prăznuire duhovnicească, abia un singur om am aflat pe care să-l pot suferi cât de cât, dar şi acela era temător de Dumnezeu numai la arătare, căci grăia cu

semeție, împletea minciuni şi se slăvea în deşert cu multele-i cunoştințe. Dar la un loc cu el am întâlnit hoți, înşelători, răpitori, ocărâtori, trufaşi, am văzut bețivi, oameni gâlcevitori şi vărsători de sânge, am văzut femei frumoase, care sminteau întreaga mea înțelepciune - şi cu toate că am fugit de fapta curviei, mi-am pângărit fecioria în inimă cu gândul; am ascultat cântece şi împreună-vorbiri necuviincioase dimpreună cu zarva poporului, am văzut lacrimile celor furați, necazul celor ocărâți şi tânguirile celor bătuți. Iată ce am văzut, şi trag încheierea că nu a fost acela praznic duhovnicesc, ci mare înviforatā, gata să înghită totul în valurile sale.

10) Spune-mi deci, gând rău sau demon al plăcerilor degrab-trecătoare şi al slavei deşarte, ce folos am să văd şi să aud toate acestea, fără să am putere nici să ajut celui necăjit, nici să-l opresc pe cel ce face rău, nici să-l îndrept pe cel care păcătuieşte - şi pe deasupra supunându-mă pe mine însumi primejdiei de a cădea în aceeaşi pierzanie: că după cum puțină apă curată piere în multă apă tulbure, aşa şi binele ce s-ar socoti că se vede în lucrurile acestei vieți e înghițit de mulțimea răutăților. Aşadar, ce folos aş avea să fiu acolo unde e învederată vătămarea pentru sufletul meu? Iată de ce m-am sălăşluit în munți, ca o pasăre izbăvindu-mă de cursele vânătorilor, prin harul lui Hristos.

11) Pe deasupra, îmi duc zilele în pustie fiindcă acesta este locul unde a binevoit Domnul să petreacă; în pustie era stejarul din Mamvri, la care Dumnezeu S-a arătat lui Avraam; în pustie a văzut Iacov scara cea către cer; în pustie a primit Israil legea şi doar apoi a intrat în pământul făgăduinței; în pustie a văzut Moise pe Dumnezeu; sălăşluindu-se în pustie a bineplăcut Ilie lui Dumnezeu; în pustie a fost pregătit Ioan spre propovăduirea pocăinței; pe Muntele Măslinilor, în afara cetății, s-a îndepărtat Domnul să Se roage, învățându-ne şi pe noi să ne rugăm în însingurare; în pustie e calea cea strâmtă şi mâhnicioasă care duce la viață; în pustii, în munți, în peşteri şi în crăpăturile pământului au rătăcit Proorocii şi drepții, şi tot soborul Părinților iubitori de pustie a strălucit cu sfințenia pe pământ şi cu slava în cer. În pustie năzuiesc şi eu să mă fac vrednic de bunătățile făgăduite mucenicilor şi drepților, spre a putea spune fără să mint: *Pentru cuvintele buzelor Tale eu am păzit căi aspre* (Ps. 16, 4). Domnul, Care S-a răstignit pentru noi afară de cetate şi prin moartea pe cruce ne-a înviat pe noi, să-mi dea şi mie răbdare a purta crucea pustiei şi prin răbdare să mă tragă la El. Către El năzuiesc, pe El îl caut şi pe Părintele Lui, şi pe Atotsfântul Duh, ca să mă aflu rob credincios al Lui şi în ziua răsplătirii tuturor".

12) Aprinzând în tine asemenea gânduri, cu sârguință şi osârdie vei săvârşi alergarea începută, până la moarte nevoindu-te pentru adevăr şi tăind cu răbdare tot gândul rău, după cuvântul Apostolului, care grăieşte: *Socotiți, fraților, ca să nu fie cândva în vreunul din voi inimă vicleană, plină de necredință, depărtându-se de la Dumnezeul Cel Viu, ci vă îndemnați pe voi înşivă în toate zilele, până ce mai putem grăi: „azi”* (Evr. 3, 12-13), prin cuvântul „azi” înțelegând întreaga vreme a vieții noastre. Viețuind astfel, frate, şi pe tine te vei mântui, şi pe noi ne vei bucura, şi pe Dumnezeu îl vei proslăvi, a Căruia este slava şi stăpânirea în vecii vecilor. Amin.

8.
Povățuire către cel care intră în mănăstire

1) Se cuvine a şti că cel ce părăseşte lumea şi intră în mănăstire trebuie să fie supus la început unei cercări aspre, punându-se asupra lui felurite ascultări, pe lângă pravila slujbelor şi cântărilor de psalmi obişnuite. Dacă va purta ascultarea fără de lenevire, fără cârtire şi cu toată osârdia, supunându-se tuturor cu smerenie - bine; iar dacă nu, să fie trimis înapoi de unde a venit, fără a fi primit în rândul obştii; şi să ia tot ce a adus, afară de cele ce le-a primit în dar, că pe acestea nu are stăpânire să le ia. Dar cel ce a primit tunderea nu are drept nici asupra lui însuşi, nici asupra celor ce le-a adus în mănăstire, îndeobşte, tot ce se dă lui Dumnezeu şi în biserica mănăstirii nu trebuie întors cu nici un chip.

2) Citim în paterice că un Avvă nu a primit în mănăstire pe un mirean ce venise la el,

cu scopul de a vedea dacă acesta doreşte cu adevărat viața călugărească. După aceea, când a văzut că acel mirean, fără a se depărta de zidurile mănăstirii, a şezut câteva zile cu răbdare la porțile ei, fără mâncare şi apă, atunci, băgându-l înlăuntru, a început a grăi către dânsul precum urmează: „Frate, adu-ți aminte câte zile ai petrecut afară de porțile mănăstirii mai înainte de a fi primit înlăuntrul ei - şi asta pentru ca luând cunoştință de la început cu osteneala căii pe care ai dorit-o, să nu păşeşti în ea cu nădăjduire în sine şi cuget uşuratic, ci cunoscând în chip deplin ce te aşteaptă. Iar acum, deoarece ai îmbrățişat osteneala şi răbdarea, ai căpătat, în cele din urmă, putința de a te face rob desăvârşit al lui Dumnezeu; căci în vreme ce aceia care se hotărăsc cu adevărat a sluji Stăpânului Hristos în acest cin primesc făgăduința slavei şi cinstei ce va să vină, pe cei ce cu neluare aminte şi nepăsare se apropie de acest legământ îi aşteaptă cele mai grele munci. Noi ne-am făcut că îți întoarcem spatele şi nu te-am primit numaidecât nu fiindcă nu doream mântuirea ta şi a oricui se întoarce spre pocăință, ci ca nu cumva, primindu-te fără luare-aminte şi, cum se spune, „la nimereală", să nu cădem noi înşine sub osândă pentru uşurătate şi slăbiciune, iar pe tine să te facem vinovat celor mai grele munci, dacă cumva, primit de la început fără vreo osteneală, şi abia apoi cunoscând povara şi asprimea legământului dat, te-ai arăta nepăsător şi fără grijă. Acum, aflând de la început osteneala petrecerii la care purcezi, poți înțelege ce trebuie să faci mai departe.

3) Străduieşte-te să sporeşti răbdarea pe care ai arătat-o acum pentru a fi primit în mănăstire, că pierzător lucru este pentru tine, ca - dator fiind să adaugi totdeauna la căldura dintâi şi să urci la desăvârşire - să o micşorezi şi să cobori în jos. Fericit nu-i acela care a început cu răbdare, ci acela care rămâne în răbdare până în sfârşit. Şarpele, care se târăşte pe pământ, totdeauna pândeşte călcâiul nostru, adică pune curse în cale şi până la sfârşitul vieții noastre se străduieşte a ne pricinui poticnire. Drept aceea, începutul cel bun şi căldura dintâi a lepădării de lume nu aduc nici un folos, dacă sfârşitul nu va fi la fel. Aşadar, de voieşti a zdrobi capul şarpelui, străduieşte-te a descoperi cât mai degrabă părintelui tău duhovnicesc toate gândurile care îți vin - căci după spusa Scripturii, dacă *te apropii să lucrezi Domnului, găteşte inima ta* nu spre odihnă şi mângâiere, ci spre *ispitiri* şi necazuri (Sirah 2, 1). *Strâmtă este uşa şi îngustă e calea care duce Ia viață, şi puțini sunt cei ce o află pe ea* (Mt. 7, 14). Urmează celor râvnitori şi buni, iar la cei nepăsători şi fără luare-aminte nu căuta: *că mulți sunt chemați dar puțini sunt aleşi* (Mt. 20, 16); şi mică este turma căreia a binevoit Dumnezeu să-i dea împărăția (Lc. 12, 32). Nu socoti că „păcatul e mărunt": ai dat făgăduința să urci la desăvârşire, nu să trăieşti asemenea celor nepăsători şi fără grijă.

4) Dacă voieşti a trăi fără necaz în mănăstire, dobândeşte mai înainte de orice smerenie. Dar ca să înțelegi mai bine ce e smerenia, am să-ți zugrăvesc semnele ei. Smerit poate fi socotit acela care a omorât voia sa, care nu tăinuieşte de părintele său duhovnicesc nimic din faptele şi nici din gândurile sale, care în nici o privință nu crede chibzuinței sale, ci întru toate urmează socotinței părintelui său; care nu numai că nu jigneşte pe nimeni, ci şi suferă cu bucurie jignirile pricinuite lui de către alții; care nu cugetă să facă vreun lucru nou, care nu este rânduit de pravila de obşte şi pildele Sfinților; care se mulțumeşte cu lucruri puține şi sărăcăcioase şi mulțumeşte pentru ceea ce i se dă, socotindu-se nevrednic şi de atâta; care cu adevărat se socoate pe sine mai prejos decât toți şi întru nimic nu se pune pe sine mai presus de cineva; care îşi *înfrânează* limba, care nu este grabnic a cuvânta şi certăreț când vorbeşte cu alții; care nu iubeşte grăirea în deşert şi multa grăire. Cel ce a sporit în aceasta suie la înălțimea dragostei, în care nu mai este frică şi prin care totul se plineşte nu prin nevoință şi osteneală, ci prin râvna de foc şi dorirea binelui.

5) Dacă voieşti a spori, păzeşte între frați această pravilă a Proorocului: *Zis-am: păzi-voi căile mele, ca sa nu greşesc eu cu limba mea* (Ps. 38, 1), precum şi următoarea: *Tulburatu-m-am şi n-am grăit* (Ps. 76, 4). Nu urma celor care bolesc de necredință şi cârtire, şi străduieşte-te totdeauna a nu băga în seamă cuvintele smintitoare ale altora, ca şi cum ai fi surd şi mut. 6) Mai presus de toate păzeşte următorul lucru: pune-te în rândul celor nebuni şi nepricepuți, ca să fii înțelept (I Cor. 3, 18), adică nu chibzui, nu iscodi, nu despica firul în patru când părintele tău îți va porunci să faci ceva, ci plineşte porunca cu toată simplitatea şi

smerenia, cât se poate mai repede, întăreşte inima întru această aşezare, şi lesne vei putea să porţi până în sfârşit jugul cel bun al ascultării, şi nici o ispită, nici o meşteşugire a diavolului nu te va putea clinti în ştiinţa de a trăi în obşte. Nu gândi, totuşi, că eşti încercat în păstrarea răbdării şi seninătăţii atunci când ceilalţi sunt buni cu tine, adică atunci când nimeni nu te amărăşte şi nu te prihăneşte, fiindcă asta nu stă în puterea ta şi nu este semn al virtuţii tale, ci atunci când suferi cu blândeţe defăimarea şi necinstirea, numai atunci poţi spune că ai deprins răbdarea.

6) Începătura mântuirii noastre este frica de Dumnezeu: din ea se naşte buna ascultare, iar din aceasta părăsirea şi dispreţuirea a tot ce este pământesc; din aceasta se naşte smerenia, iar din smerenie se naşte omorârea voii tale; prin omorârea voii tale se usucă rădăcinile patimilor; iar când aceste rădăcini se usucă, atunci cad de la sine toate ramurile păcatului, răutăţile, căderile sufletului; după tăierea patimilor şi a păcatelor, se înmulţesc virtuţile; prin înmulţirea virtuţilor se săvârşeşte curăţirea inimii, iar curăţia inimii duce la desăvârşirea îngerească, prin harul şi iubirea de oameni a Domnului şi Dumnezeului nostru Iisus Hristos, Căruia se cuvine slava, cinstea şi închinăciunea, dimpreună şi Celui Fără de început al Său Părinte, şi Duhului Celui de o Fiinţă, acum şi pururea şi în vecii vecilor. Amin”.

9.
Povăţuire către o fecioară

1) Ascultă, roaba lui Hristos, ia aminte cuvintelor gurii mele, şi urechile tale să primească graiurile cele de Dumnezeu insuflate, fericitul Pavel a spus că atunci când cineva se lipeşte de femeie, sunt *amândoi un singur trup* (Ef. 5, 31). Deopotrivă şi oricare bărbat sau femeie ce se lipeşte de Domnul *un duh este cu Domnul* (I Cor. 6, 17). Dacă cei ce trăiesc în lume lasă pe tată şi pe mamă şi se alipesc de oameni stricăcioşi, oare nu cu atât mai mult o fecioară care trăieşte în înfrânare e datoare să lase tot ce e pământesc şi să se alipească numai de Domnul? Martor îmi este în această privinţă tot Apostolul, când grăieşte: *Cea nemăritată se grijeşte de ale Domnului, cum va plăcea Domnului, ca să fie curată, ca să fie sfântă şi cu sufletul şi cu trupul* (I Cor. 7, 34).

2) Drept aceea zic că dacă fecioara sau văduva care se înfrânează are grijă lumească, această grijă i se face ei bărbat. Fie că averea ei este mişcătoare, fie că e nemişcătoare, grija de ea îi întinează mintea, că precum bărbatul nelegiuit întinează trupul, aşa şi sufletul celei ce se înfrânează se întinează de lucrurile lumeşti, şi ea nu mai e sfântă cu trupul şi cu sufletul. Iar dacă se grijeşte de lucrarea lui Dumnezeu, atunci Hristos devine Mirele ei.

3) Femeia care s-a însoţit cu bărbat muritor face voia bărbatului ei, precum s-a zis: *Nu femeia stăpâneşte trupul său, ci bărbatul* (I Cor. 7, 4); şi iarăşi: *Ci precum Biserica se supune lui Hristos, aşa şi femeile bărbaţilor lor, întru toate* (Ef. 5, 24). Din această lege lumească poţi pricepe şi legea de sus - că cea care se însoţeşte cu Mirele Ceresc face, adică, voia Mirelui său; iar voia lui Hristos este ca cel ce se alipeşte de El să nu aducă cu sine nimic din lucrurile lumii acesteia şi să nu aibă nici o grijă pământească, ci doar să-şi poarte crucea sa, de dragul Celui Ce de voie S-a răstignit pentru noi, iar grija şi îndeletnicirea lui să fie doar pentru a lăuda pe Domnul ziua şi noaptea în necurmate cântări şi slavoslovii, a râvni pentru curăţirea ochiului înţelegător, a cunoaşte voia Domnului şi a o face, a avea inimă simplă şi minte curată, a fi milostiv, aşa cum Domnul este Milostiv şi îndurat, a fi blând, tăcut şi fără de răutate, a nu răsplăti răului cu rău, aşa cum şi El a fost prihănit de către iudei şi a răbdat, a suferi rănile şi chinurile, aşa cum şi El, lovit fiind de sluga arhiereului, nimic nu a făcut, ci doar a zis: *De am grăit rău, dovedeşte că este rău; iar dacă am grăit bine, de ce Mă baţi?* (In. 18, 23).

4) Oare nu putea El, Care a poruncit pământului să înghită pe Datan şi Aviron şi pe cei dimpreună cu dânşii, să dea unei asemenea înghiţiri şi pe cel ce şi-a întins mâna şi a lovit pe Ziditorul său? Dar a suferit totul, *lăsându-ne pildă, ca să urmăm urmelor Lui* (I Pt. 2, 21). Iar

tu, om fiind, nu suferi defăimare de la un om de o fire cu tine! Urmează Domnului tău: că dacă El, Dumnezeu fiind, a suferit de dragul tău pălmuire de la un om păcătos, oare se cuvine ție să fii nemulțumită, ori să te răzbuni, când te ceartă un om asemenea ție? Ce nebunie! Ce lipsă de înțelepciune! Pentru aceasta ne şi sunt gătite muncile, că înțelegători fiind, asemănatu-ne-am dobitoacelor necuvântătoare. El a venit în această lume întru mare smerenie şi, Bogat fiind, a *sărăcit pentru noi, ca prin sărăcia Lui să ne îmbogățim* (II Cor. 8, 9).

5) Dumnezeu fiind, S-a făcut Om pentru noi şi S-a născut din Prea Sfânta Născătoare de Dumnezeu Maria, ca să ne slobozească din stăpânirea diavolului. Drept aceea, cel ce voieşte să se mântuiască se face nebun în lumea aceasta, ca să fie cinstit ca înțelept de către Dumnezeu. Oamenii îi numesc înțelepți pe cei ce ştiu să dea şi să ia, să cumpere şi să vândă, să facă neguțătorii cu pricepere şi să-şi sape aproapele, să se lăcomească şi să facă dintr-un ban doi prin cămătărie - iar Dumnezeu îi numeşte pe unii ca aceştia proşti, lipsiți de înțelegere şi păcătoşi. Ascultă ce a grăit Dumnezeu însuşi prin Ieremia Proorocul: *Fii fără minte sunt şi nepricepuți, înțelepți sunt a face rău, iar a face bine n-au cunoscut* (Ier. 4, 22). Aşijderea şi fericitul Pavel grăieşte: ***înțelepciunea lumii acesteia nebunie este la Dumnezeu.*** Cel ce voieşte să fie înțelept *să se facă nebun, ca să fie înțelept* (I Cor. 3, 18-19). Şi iarăşi, tot el zice: ***Fraților, nu fiți prunci cu mintea, ci cu răutatea fiți prunci*** (I Cor. 14, 20).

6) Dumnezeu voieşte ca în privința celor pământeşti să fim nebuni, iar în privința celor cereşti înțelepți. Şi vrăjmaşul nostru diavolul e înțelept, la rele. Drept aceea, şi nouă se cuvine cu înțelepciune a ieşi la luptă împotriva lui, pentru a birui meşteşugurile sale cele viclene, că Mântuitorul spune în Evanghelie: *Fiți înțelepți ca şerpii şi blânzi ca porumbeii* (Mt. 10, 16). Iar „înțelept” ÎI numeşte pe cel ce se înțelepțeşte a face voia lui Dumnezeu şi a păzi poruncile Lui.

7) Mare putere de mântuire e tăinuită în smerita cugetare. Satana nu pentru curvie, ori preacurvie, ori hoție, a fost aruncat din ceruri, ci trufia l-a surpat pe el în adâncul cel mai de dedesubt. El a zis: *în cer mă voi sui, deasupra stelelor cerului pune-voi scaunul meu... şi voi fi asemenea Celui Prea înalt* (Is. 14, 13). Pentru acest cuvânt a fost el aruncat, şi focul veşnic s-a făcut moştenirea lui. Astfel, trufia e a diavolului, iar smerita cugetare deosebeşte pe Hristos şi pe creştini. Domnul însuşi a zis: *Cel ce voieşte să fie mai mare între voi, să fie tuturor slugă* (Mc. 10, 43-44).

8) Să iubim cu tărie postul. Postul, rugăciunea şi milostenia sunt îngrădirea cea mai de nădejde, unde nu este frică, şi izbăvesc pe om de moarte. Adam a fost izgonit din rai prin gustarea din pomul cel oprit, iar prin post şi ascultare cel ce doreşte intră din nou în rai. Cu această virtute împodobeşte trupul tău, fecioară, şi vei plăcea Mirelui Ceresc, că cele legate de lume, ca să placă mirilor lor, îşi înfrumusețează trupurile cu unsori binemirositoare şi se împodobesc cu haine de mult preț şi cu aur: însă Hristos nu cere nimic de la tine. Lui îi trebuie inimă curată şi trup neprihănit, de-ar fi acesta şi vânăt de la postiri. Dacă vor veni unii şi vor grăi către tine: „nu posti mult, fiindcă te vei îmbolnăvi”, să nu îi crezi şi să nu le dai ascultare unora ca aceştia, fiindcă vrăjmaşul le insuflă astfel de sfaturi.

9) Adu-ți aminte ce grăieşte Scriptura. Atunci când cei trei tineri şi Daniil au fost duşi în robie de Mabucodonosor, împăratul Vavilonului, împăratul le-a poruncit să mănânce de la masa lui şi să bea vinul lui - însă Daniil şi cei trei tineri n-au vrut să se hrănească de la masa împăratului, şi i-au zis eunucului ce îi avea în grijă: „Dă-ne din semințele pământului ca să mâncăm, şi apă ca să bem”. Eunucul le-a zis: „Mă tem de domnul meu împăratul, care a poruncit cu privire la mâncarea şi băutura voastră, să nu vadă cumva fetele voastre mai scăzute decât ale tinerilor de o vârstă cu voi, care mănâncă de la masa împăratului, şi să mă osândească”. Ei i-au grăit: „Încearcă pe slugile tale până la zece zile”. Şi astfel, le-a dat seminţe de mâncare şi apă de băut. Şi i-a adus înaintea împăratului, şi s-au arătat fetele lor mai frumoase decât fețele tinerilor care mâncau de la masa împăratului (Dan. 1).

10) Vezi ce înfăptuieşte postul? Şi încă: el vindecă bolile, usucă sucurile cele vătămătoare ale trupului, scoate demonii, alungă cugetele necurate, mintea o face luminată, inima curată, trupul sănătos, şi îl pune pe om înaintea scaunului lui Dumnezeu. Dar pentru ca

să nu crezi că vorbesc fără temei, avem în Scriptură mărturia grăită de însuşi Mântuitorul. L-au întrebat ucenicii Lui, zicând: „Doamne! Arată-ne cum se izgonesc duhurile necurate”. Şi Domnul a grăit: *Acest neam cu nimic nu poate ieşi, fără numai cu rugăciune și cu post* (Mc. 9, 29). Şi astfel, tot omul ce pătimeşte tulburare de la duh necurat, dacă are înțelepciunea să se folosească de această doctorie, adică de post, duhul necurat, strâmtorat de postire, se depărtează îndată, temându-se de ea. Demonii se desfată foarte de mese îmbelşugate, de beție şi de toată desfătarea trupească.

11) Mare slavă e tăinuită în post, şi mari lucrări se făptuiesc prin el. Postul e viață îngerească, şi cel care îl tine stă în cinul îngeresc. Totuşi, să nu socoți, iubito, că postul trupesc este el singur post adevărat. Nu! Nu posteşte cu vrednicie cel ce se înfrânează numai de la mâncare, ci se cinsteşte ca post când se îndepărtează omul, totodată, de orice lucru rău, că de posteşte cineva, dar nu îşi înfrânează gura de la grăirea de rău, batjocuri şi osândiri, sau de la minciuni, clevetiri şi defăimări, n-are nici un folos de la postire, şi prin aceste păcate îşi pierde toată osteneala sa.

12) De asemenea, roaba lui Hristos (şi toți care vreți să vă mântuiți), când posteşti să te cureți de toată iubirea de argint, fiindcă *iubirea de argint e rădăcina tuturor relelor* (I Tim. 6, 9). Din toate puterile fugi de slava deşartă şi de trufie. Dacă gândul va începe să îți şoptească: „Te-ai făcut mare şi ai sporit în virtute”, să nu îl crezi: este o cursă a vrăjmaşului, care vrea prin aceasta să te arunce în slavă deşartă. Aşadar, nu primi gândul care te laudă.

13) Şi iarăşi, dacă gândul îți va şopti: „Nu te mai osteni aşa da mult, poți să te mântuieşti şi fără asta”, nu-l asculta, că e vrăjmaşul care voieşte să aducă asupra ta lenevire sau plictiseală şi prin asta să te abată de la viețuirea cea bună. Multe meşteşugiri au de pătimit din partea vrăjmaşului robii lui Dumnezeu. Adeseori, el le insuflă oamenilor să vină şi să îl laude pe altul în față, ca prin asta să trufească inima lui. Aşadar, nu primi laudă de la oameni.

14) De îți va spune cineva: „Fericită eşti”, zi-i: „Când voi ieşi din trupul meu, atunci voi fi fericită; iar acum nu cred să fiu fericită, fiindcă noi, oamenii, suntem schimbători, asemenea vântului”.

15) Când gândul îți va şopti să mustri pe cei ce mănâncă, nu-l asculta, fiindcă este de la vrăjmaşul. Socoate-te mai rea ca toți, ca în împărăția Cerurilor să fii înaintea multora şi să fii mărită de Dumnezeu.

16) Vrăjmaşul îți va insufla şi să te nevoieşti peste măsură, ca să slăbească trupul tău şi să-l facă bun de nimic. Drept aceea, postirea ta să fie întotdeauna cu măsură. Să posteşti tot anul, afară de nevoia cea de pe urmă. La al nouălea ceas al zilei, după rugăciuni şi cântări, să guşti pâine cu legume drese cu untdelemn.

17) Însă, fecioară, ia seama ca nimeni să nu ştie de nevointa ta, nici măcar dintre rudeniile tale. Orice ai face, fă în taină - şi Tatăl tău Ceresc, Care *vede în taină, te va răsplăti la arătare* (Mt. 6, 6). Numai de vei afla suflet de un cuget cu tine, care se osteneşte, ca şi tine, pentru Dumnezeu, să îi descoperi taina ta. În aceasta nu va fi slavă deşartă, că vei vorbi pentru mântuirea sufletului.

18) Mare răsplată vei primi de va fi mântuit prin tine alt suflet. Celor care au râvnă să asculte grăieşte-le ceea ce le e de folos - însă de va asculta cineva şi nu va face să nu-i mai spui nimic, că Domnul zice: nu *dați cele sfinte câinilor; nu aruncați mărgăritarele voastre înaintea porcilor* (Mt. 7, 6). „Câini” şi „porci” îi numeşte aici Hristos pe cei ce duc viață înrăutățită, iar mărgăritarele cele cinstite sunt cuvintele lui Dumnezeu, care trebuiesc încredințate doar celor vrednici. Fericit sufletul care aude cuvintele scrise în Cărțile Sfinte, şi le face! Dau mărturie oricărui om ce aude cuvintele acestea şi le face că numele lui va fi scris în cartea vieții, şi va fi aşezat în cinul drepților.

19) Când te rogi, sau cânți, sau citeşti, însingurează-te, ca nimeni să nu audă glasul tău; doar dacă ai pe unele de un suflet cu tine, fă asta împreună cu una sau două fecioare - că Hristos spune: *Unde sunt doi sau trei adunați în numele Meu, acolo sunt și Eu în mijlocul lor* (Mt. 18, 20).

20) Leapădă cugetarea femeiască şi primeşte îndrăznire şi bărbăție, că în împărăția

Cerurilor *nu e parte bărbătească şi femeiască* (Gal. 3, 28), şi toate femeile ce bine au plăcut lui Dumnezeu sunt primite precum bărbaţii. Uită hainele tinereşti, ca să primeşti cinstirea văduvei bune. Dacă nu îţi vei face haine de fată, nu te vor numi tânără, ci bătrână, şi vei avea cinstire de bătrână. Stofa hainelor tale nu trebuie să fie scumpă.

21) Când te întâlneşti cu cineva, faţa ta să fie acoperită şi ochii plecaţi în jos; îndeobşte, să nu ridici ochii tăi către nimeni afară de Dumnezeu.

22) Când stai la rugăciune, picioarele tale să fie încălţate, că aceasta e rânduiala cu cuviinţă sfântă. Nu te dezbrăca deloc, ci ziua şi noaptea veşmântul să acopere trupul tău. Nici o altă femeie, fără nevoia cea mai de pe urmă, nu trebuie să vadă trupul tău gol, şi nici tu să nu te uiţi la trupul tău atunci când te dezbraci - fiindcă din clipa când ai dat lui Dumnezeu făgăduinţa înfrânării desăvârşite, trupul tău e sfinţit şi e biserică a lui Dumnezeu, iar biserica lui Dumnezeu nu trebuie arătată nimănui.

23) Să nu mergi la baie fără nevoia cea mai de pe urmă, dacă eşti sănătoasă. Poţi să nu îţi speli întreg trupul cu apă: de ajuns este să îţi speli faţa, mâinile şi picioarele. Când îţi speli faţa, poţi să o speli cu amândouă mâinile, dar să nu te tragi pe obraji[7] şi ierburi sau silitră să nu pui în apă, cum fac femeile lumeşti, ci spală-te cu apă curată, nu te trage pe trup cu mir scump, şi nu stropi hainele tale cu miresme de mult preţ.

24) Dacă slăbeşte trupul tău, întrebuinţează puţin *vin pentru stomac* (I Tim. 5, 23). De vei cădea în boală - să nu fie! -, îngrijeşte-te de tine în tot chipul şi nu da oamenilor prilej să spună: „Această boală i s-a întâmplat de la postire”; ci mai înainte de a apuca cineva să spună asta, tu ai grijă de tine ca să te scoli mai repede şi iarăşi să începi a ţine felul obişnuit de viaţă. Toată vremea vieţii tale să o petreci în posturi, rugăciuni şi milostenii. Fericit cel ce aude acestea şi le face!

25) Noaptea şi ziua, Cuvântul lui Dumnezeu să nu se depărteze din gura ta. Lucrarea ta de totdeauna să fie îndeletnicirea cu dumnezeieştile Scripturi. Fă rost de o psaltire şi învaţă psalmi pe dinafară. Soarele, când apune, să vadă cartea aceasta în mâinile tale.

26) După al treilea ceas săvârşeşte slavoslovii, că în acest ceas a foat osândit la moartea pe cruce Iisus, Viaţa tuturor. În ceasul al şaselea de asemenea săvârşeşte rugăciunile tale, cu psalmi, cu plâns şi rugăciune, că în acest ceas a fost spânzurat Fiul lui Dumnezeu pe cruce. În ceasul al nouălea roagă-L iarăşi pe Dumnezeu întru cântări şi slavoslovii, fiindcă în acest ceas Domnul, pironit pe cruce, Şi-a dat sufletul Dumnezeului şi Părintelui Său.

27) După rugăciunea ceasului al nouălea gustă pâinea ta, mulţumind lui Dumnezeu pentru trapeză într-acest chip: „Binecuvântat este Dumnezeu, Cel Ce ne miluieşte şi ne hrăneşte pe noi din tinereţile noastre. Cel Ce dă hrană la tot trupul: umple de bucurie şi veselie inimile noastre, ca totdeauna având toată îndestularea, să prisosim în toată fapta bună întru Hristos Iisus Domnul nostru, dimpreună cu Care Ţie se cuvine slava, stăpânirea, cinstea şi închinarea, dimpreună şi Prea Sfântului Duh în vecii vecilor. Amin”. Frângând pâinea, însemneaz-o de trei ori cu semnul crucii, grăind cu recunoştinţă: „Mulţumim Ţie, Părintele nostru, pentru sfântă învierea Ta, pe care ne-ai arătat-o nouă prin Fiul Tău Iisus; şi după cum pâinea aceasta era la început împrăştiată pe această masă (în chip de făină ori aluat)şi, fiind adunată la un loc, a alcătuit un singur întreg, aşa să se adune Biserica Ta de la marginile pământului întru împărăţia Ta. Că a Ta este puterea şi slava în vecii vecilor. Amin”.[8] Această rugăciune se cuvine ţie s-o spui când frângi pâinea şi pregăteşti trapeza; iar când o pui pe masă şi vrei să te aşezi, spune: *Tatăl nostru...* până la capăt. Aceeaşi rugăciune arătată mai înainte: „Binecuvântat...” o spunem după ce am mâncat, sculându-ne de la masă. Dacă vor mânca împreună cu tine alte două sau trei fecioare, să mulţumească şi ele pentru pâinea ce stă

[7] „Nu-ţi fă masaj”.

[8] A se compra cu rugăciunea din *“Învăţătura celor doisprezece Apostoli”*, cap. IX. În volumul “Scrierile Părinţilor Apostolici, Editura Institutului Biblic şi de Misiune al bisericii Ortodoxe Române, Bucureşti, 1995, p. 31. Scrierea se regăseşte şi în vol. 1 din colecţia “Părinţi şi scriitori bisericeşti”, EIBMBOR, Bucureşti, 1979, p. 29. De asemenea, scrierea aceasta poate fi consultată şi în versiunea digitală realizată de Apologeticum. Pentru detalii a se vedea Biblioteca Teologică Digitală, http://apologeticum.net

înainte şi împreună să se roage.

28) Iar dacă se va întâmpla vreo catehumenă la vremea mesei, nu se cuvine a se ruga împreună cu cei credincioşi, şi nu o aşezați împreună cu voi, ca să pre'uiască întâietatea credincioşilor. Aşijderea, afară de nevoia cea mai de pe urmă, nu te aşeza să guşti pâinea ta cu femei nepăsătoare şi iubitoare de râs, că tu eşti sfântă Domnului Dumnezeului tău, şi mâncarea ta şi băutura ta sunt sfințite - fiindcă prin rugăciuni şi sfintele cuvinte pe care tu le cânți ele se sfințesc. Numai fecioarele evlavioase şi cinstitoare de Dumnezeu să mănânce cu tine. Niciodată să nu mănânci cu femei semețe şi să nu legi prietenie cu cea trufaşă, căci dumnezeiasca Scriptură spune: *Cel ce se atinge de smoala mânji-se-va, şi cel ce se însoțeşte cu cel trufaş asemenea lui va fi* (Sirah 13, 1). De va şedea cu tine la trapeză vreo femeie bogată şi vei vedea o sărmană, cheam-o şi pe aceea să mănânce cu voi, fără a te ruşina de bogată. Nu iubi slava omenească mai mult decât slava lui Dumnezeu, că Dumnezeu este Dumnezeul celor săraci şi defăimați. Fericit sufletul ce păzeşte acestea.

29) Nu este bine să trăiască tânăra cu tânără: nimica bun nu vor face, fiindcă vor începe să nu asculte una de cealaltă şi se vor dispreţul între ele. Ci tânăra e bine să trăiască cu o bătrână şi să fie sub călăuzirea ei, că bătrâna nu va fi îngăduitoare cu poftele tinerei. Vai de fecioara care nu e sub ascultare şi nu e îngrădită cu pravilă! Asemenea este cu corabia fără cârmaci. Precum aceasta, pierzându-şi pânzele şi cârma, e aruncată de valuri încolo şi încoace, iar câte o dată nimereşte peste o stâncă ascunsă sub apă şi piere, aşa şi cu fecioara care nu are de cine să se teamă. Dimpotrivă, fericită este fecioara îngrădită cu pravilă şi cu ascultare. Aceasta se aseamănă unei vi'e bune, aflate într-o vie îngrădită, la care vine vierul la vremea cuvenită, curăță mlădițele ei, o udă, smulge buruienile rele din jurul ei - şi ea, având astfel de îngrijire, dă cu imbelşugare roadă sa la bună vreme.

30) Ia seama, deci: nu uita a săvârşi rugăciunile arătate la vremea trapezei tale, ca să fie sfințite mâncarea şi băutura ta. Când te scoli de la masă, iarăşi să zici de trei ori, dând mulțumită: „Milostiv şi bun este Domnul! Hrană a dat celor ce se tem de Dânsul. Slavă Tatălui, şi Fiului, şi Sfântului Duh, şi acum şi pururea şi în vecii vecilor. Amin". După această slavoslovie, adaugă şi rugăciunea următoare: „Doamne Iisuse Hristoase, Dumnezeule Atotțiitorule, al Cărui nume este mai presus de orice nume! Îți mulțumim Ție şi Te lăudăm că ne-ai învrednicit pe noi a ne împărtăşi de bunătățile Tale, ale acestei hrane trupeşti. Ne rugăm Ție şi cerem: Doamne, învredniceşte-ne şi de primirea hranei cereşti. Dă-ne nouă a ne teme de înfricoşatul şi preaslăvitul Tău nume şi a nu călca poruncile Tale. Legea Ta şi îndreptările Tale pune-le în inimile noastre şi ne sfințeşte nouă duhul, sufletul şi trupul prin Preaiubitul Tău Fiu, Iisus Hristos Domnul nostru, dimpreună cu Care Ție se cuvine slava, stăpânirea, cinstea şi închinăciunea în vecii vecilor. Amin".

31) Sunt oameni fără minte şi leşinați după mâncare, asemenea dobitoacelor necuvântătoare, care din zori cugetă pe care să înşele, pe care să strâmtoreze - ca astfel să capete mijloace spre a-şi umple pântecul nesătul. Unii ca aceştia nu-L vor slavoslovi pe Dumnezeu pentru mâncare, şi despre ei a scris Pavel cel minunat: ***Vrăjmaşii crucii lui Hristos, al cărora sfârşit este pierzarea, al cărora dumnezeu este pântecele, şi a cărora slavă este întru ruşinea lor, că cele pământeşti cugetă - iar petrecerea noastră în ceruri este*** (Filip. 3, 18-20). Aceştia sunt mai răi şi decât fiarele şi păsările, că păsările şi fiarele cunosc pe Dumnezeu Ce le-a zidit pe ele şi-L binecuvântează; iar oamenii, făcuți de mâinile Lui şi purtând chipul Lui, nu îl cunosc pe Ziditorul lor - îl mărturisesc, ce e drept, cu gurile lor, iar cu faptele se leapădă de El.

32) Tu crezi că este Dumnezeu, şi bine faci - *şi dracii cred şi se cutremură* (Iac. 2, 19); însă *credința fără fapte moartă este* (Iac. 2, 17). Ce folos este omului care mărturiseşte, iar cu faptele sale cele rele se leapădă de El? Cum poate fi cineva crezut că are stăpân pe cutare, de vreme ce nu-i slujeşte? Drept aceea, rob este cel ce ascultă de stăpânul său. Robii cunosc pe stăpânul lor, şi-l cinstesc: şi noi datori suntem a-L cinsti pe Domnul nostru nu doar cu vorba, ci şi cu lucrul, că însuşi Acest Domn al nostru, Iisus Hristos, dă mărturie în Evanghelie: *Nu tot cel ce îmi zice Mie: „Doamne! Doamne!" va intra întru împărăția Cerurilor, ci cel ce face*

voia Tatălui Meu Care este în ceruri (Mt. 7, 21). Aşijderea, încă din Vechiul Legământ s-a zis: *Să nu iei numele Domnului Dumnezeului tău în deşert* (Ieş. 20, 8). Iar în alt loc se porunceşte: *Să se depărteze de nedreptate tot cel care numeşte numele Domnului* (II Tim. 2, 19). Vrei să te încredințezi că păsările şi fiarele cunosc pe Dumnezeu şi-L binecuvântează? Ascultă ce le porunceşte Duhul Sfânt în cântări: *Binecuvântați, fiare şi toate păsările, pe Domnul* (Cântarea celor trei tineri, 57-58). De nu ar fi putut să binecuvânteze, nu li s-ar fi poruncit aceasta. Şi nu numai ele binecuvântează pe Domnul, ci toată făptura văzută *neîncetat îl mărturiseşte.*

33) Şi de la tine, roaba lui Dumnezeu, fie că stai sau şezi, fie că faci vreun lucru sau că mănânci, fie că mergi la culcare sau că te scoli, să nu se depărteze cântarea lui Dumnezeu din gura ta. Fericite sunt urechile care primesc cuvintele acestea! Iar când va veni ceasul al doisprezecelea, fă rugăciune mai pe larg şi cu mare străpungere; fă-o împreună cu o fecioară de un suflet cu tine; iar de nu vei avea pe una de un suflet cu tine, fă rugăciune singură, înaintea doar a lui Dumnezeu, Care pretutindenea este şi toate le aude.

34) Bine este a vărsa lacrimi înaintea lui Dumnezeu! Mare virtute şi mare nevoință sunt lacrimile. Martoră îmi e Sfânta Evanghelie - că atunci când Mântuitorul a fost vândut iudeilor, Petru cu jurământ s-a lepădat întreit de El mai înainte de a cânta cocoşul, *Iar Domnul, întorcându-se, a căutat* spre *Petru. Şi şi-a adus aminte Petru de cuvântul Domnului cum îi zisese lui că: „Mai înainte de a cânta cocoşul, de trei ori te vei lepăda de Mine”. Şi ieşind Petru, a plâns cu amar* (Lc. 22, 61-62). Iată lacrimile! Priveşte ce nelegiuire au şters! Ce e mai rău decât a te lepăda de trei ori cu jurământ de Stăpânul tău? Şi o astfel de nelegiuire au şters-o lacrimile. Vezi ce putere au ele!? Dar asta spre a noastră învățătură s-a scris, ca urmându-i să moştenim viața veşnică.

35) Nu toți au darul lacrimilor, ci numai cei a căror minte este sus, care au uitat tot ce e pământesc, care nu au grijă de trup, care nu ştiu defel dacă lumea este sau nu, care şi-au omorât mădularele cele de pe pământ. Numai unora ca aceştia li se dă darul lacrimilor, că având inimă curată şi privirea minții ascuțită, fiind încă pe pământ văd chinurile iadului şi muncile cele veşnice în care se muncesc păcătoşii, focul cel veşnic, întunericul cel mai dinafară, plânsul şi scrâşnirea dinților; văd, de asemenea, bunătățile cereşti, pe care le-a dăruit Dumnezeu Sfinților: slava, cununile, sfânta mare cuviință, podoaba împărătească, scaunele luminoase, mângâierile cele negrăite şi viața veşnică. Şi ce voi mai zice încă? Cel ce are mintea curată şi inima curată vede pe însuşi Dumnezeu cu ochii cei lăuntrici. Şi cum să nu plângă şi să nu verse lacrimi cel ce vede toate acestea? El plânge şi se sfâşie lăuntric, ca să se izbăvească de muncile cele înfricoşate, şi iarăşi plânge, şi cere în rugăciune să se învrednicească de acele bunătăți cereşti.

36) De aceea au şi urât Sfinții lumea aceasta, că au văzut prea bine căror bunătăți se vor face moşteni! Iar cei ce se îndulcesc cu desfătări în această lume să nu nădăjduiască a primi desfătarea cea veşnică, fiindcă împărăția Cerurilor nu este moştenirea celor care se îndulcesc aici, ci a celor ce cu răbdare şi credință îşi petrec viața aceasta întru necazuri şi strâmtorare. Nu pe degeaba se primeşte ea. Nu; ci acei ce se învrednicesc de ea o află cu mari osteneli şi întru sudorile bărbăției şi răbdării. Celor ce o doresc cu adevărat nu le pasă câtă osteneală au aici, că ajungând acolo uită ostenelile şi durerile îndurate în această lume deşartă, pentru marea şi netâlcuita mângâiere ce li se dăruieşte.

37) Deci, ce vei zice, omule? Iată, stau înaintea ta două căi: viața şi moartea. Mergi unde vrei. Iată focul şi apa! întinde mâna ta încotro voieşti. În stăpânirea ta e să moşteneşti, dacă vrei, viața veşnică, şi în stăpânirea ta e să fii dat, dacă vrei, morții veşnice. Moartea e viața după duhul lumii, iar viața este a muri lumii şi a urma poruncilor Evangheliei. Lumea este potrivnică Evangheliei ca moartea vieții. De vei umbla după duhul lumii, vei umbla întru moarte şi vei fi afară de Dumnezeu, potrivit dumnezeieştii Scripturi; iar de vei umbla după dreptarul Evangheliei, vei umbla întru viață iar moartea nu se va atinge de tine, că moartea drepților nu este moarte, ci mutare: ei se mută din lumea aceasta la odihna veşnică.

38) Precum iese cineva din temniță, aşa ies drepții din viața aceasta mult-ostenicioasă

la bunătăţile gătite lor. *Ochiul nu a văzut urechea nu a auzit şi la inima omului nu s-au suit cele ce le-a gătit Dumnezeu celor ce îl iubesc pe Dânsul* (I Cor. 2, 9). Iar păcătoşii şi aici pătimesc rău, iar dincolo îi aşteaptă, iarăşi, focul. Pentru ei îndoit trebuie să plângem, că şi aici sunt întru strâmtorare, şi nici dincolo nu primesc lărgime. Drept aceea s-a şi zis în dumnezeiasca Scriptură: *Oriunde se va întoarce cel necredincios, se va stinge* (Pilde 12, 7), că strâmt îi este locul din toate părţile: şi dincolo chinuri, şi aici necazuri.

39) Nu este om care să nu aibă suferinţă în viaţa aceasta mâhnicioasă. Sărac şi bogat, rob şi liber, păcătos şi drept - toţi deopotrivă suferă, şi aceeaşi întâmplare se întâmplă tuturor - şi păcătosului, şi dreptului - în această viaţă; iar dincolo nu e aşa. Dincolo este cu totul şi cu totul altă rânduială. Dar şi aici este deosebire, că una este osteneala dreptului şi alta osteneala păcătosului. Dreptul nu se osteneşte ca să aibă mijloace spre saturarea pântecelui - că el nu are deloc grijă de trup şi nici nu cugetă că poartă trup, ci se osteneşte ziua şi noaptea căutându-L pe Dumnezeu, nu-şi îngăduie a dormi mult, nu-şi satură sufletul cu pâine şi apă, prin pustii rătăceşte şi istoveşte trupul său cu toată reaua pătimire, ca să primească cununa cea neveştejită, cea pusă lui deoparte.

40) Iar păcătosul se osteneşte şi pătimeşte nu pentru sfinţenie şi pentru a plăcea lui Dumnezeu, ci pentru nenorocitul său trup se dă de ceasul morţii, nu se mulţumeşte cu ce are, de pizmaş şi nesăţios ce este: se osteneşte în deşert, şi nu pricepe nebunul asta, că l-a orbit pe el multa grijă lumească, şi rătăceşte ca în întuneric până ce va veni la el înfricoşatul sol - îngerul morţii - care nu caută la faţă şi nu primeşte mită. În chinuri va fi smuls atunci sufletul lui din trup, şi va primi de la Dumnezeu răsplătirea cea cuviincioasă. Aşa se osteneşte în deşert, deşertul de el, în această lume, slujind celor pământeşti, şi merge la pierzanie. Nu şi-a amintit de Dumnezeu pe pământ şi nu i-a păsat de frica de Dumnezeu, drept aceea, nici Dumnezeu nu se va îndUIoşa de el atunci, că Drept e Dumnezeu şi dreaptă este judecata Lui. Când va veni El să judece lumea, atunci va răsplăti fiecăruia după faptele lui. Fericită e inima ce va primi acestea întru simţire!

41) La miezul nopţii trezeşte-te şi laudă pe Domnul Dumnezeul tău. În ceasul acesta a înviat Domnul nostru şi a lăudat pe Tatăl, drept aceea şi nouă ni s-a poruncit a lăuda pe Domnul la această vreme. După ce te scoli, mai întâi spune stihul acesta: ***În** miezul nopţii m-am sculat să mă mărturisesc Ţie spre judecăţile dreptăţii Tale* (Ps. 118, 62); după aceea, tăcând puţin, spune psalmul 50 întreg, până la capăt. Psalmi să citeşti atâţia câţi poţi citi stând în picioare. După fiecare psalm fă rugăciune de taină şi metanie, mărturisind Domnului cu lacrimi păcatele tale şi rugându-L să ţi le lase; iar după fiecare trei psalmi să spui: *aliluia.* Dacă sunt cu tine şi alte fecioare, să cânte şi ele, şi una după alta săvârşiţi rugăciunea. Spre dimineaţă să citeşti psalmul: *Dumnezeule, Dumnezeul meu, către Tine mânec, însetat-a de Tine sufletul meu* (Ps. 62, 1-2), iar în zori: *Binecuvântaţi, toate lucrurile Domnului, pe Domnul* (Cântarea celor trei tineri, 34), şi: *Slavă întru cei de sus lui Dumnezeu şi pe pământ pace, întru oameni bunăvoire! Lâudâmu-Te, bine Te cuvântăm, ne închinăm Ţie...* şi celelalte.

42) Dar mai presus de toate sârguieşte-te să aprinzi sufletul tău de iubire, care e mai presus de toate. Căci *să iubeşti,* se spune, *pe Domnul Dumnezeul tău cu toată inima ta şi cu tot sufletul tău şi cu tot cugetul tău, şi pe aproapele tău ca pe tine însuţi, într-aceste două porunci toată legea şi proorocii atârnă* (Mt. 22, 37-39). Dumnezeu este iubire, şi El l-a iubit mai întâi pe om şi S-a dat pe Sine pentru el, ca să-l izbăvească de toată fărădelegea. Aşadar, dacă Domnul a murit pentru noi, şi noi suntem datori a ne pune sufletele unii pentru alţii. Dumnezeu este iubire, iar cine are iubire are pe Dumnezeu, căci El a zis: *întru aceasta vor cunoaşte că sunteţi ucenicii Mei, dacă veţi avea dragoste între voi* (In. 13, 35). Oricât s-ar osteni omul, dacă nu are dragoste, deşartă este truda lui. Iar dragostea către aproapele arată-ţi-o nu doar cu vorba, ci şi cu fapta.

43) Să nu ţii răutate împotriva nimănui în inima ta, altminteri, rugăciunea ta nu se va înălţa la Dumnezeu curată. *Să nu apună soarele peste mânia voastră* (Ef. 4, 26). Fii blândă, răbdătoare, plecată şi simplă cu inima ca un copil, că Domnul spune: *De nu vă veţi întoarce şi nu veţi fi ca pruncii, nu veţi intra întru împărăţia Cerurilor* (Mt. 18, 3).

Nu te întrista dacă vei păți vreun necaz din pricina neajunsurilor sau a defăimărilor: *întristarea lumii moarte lucrează* (II Cor. 7, 10). Numai pentru păcatele tale să te întristezi, iar pentru altceva să nu te întristezi nicicum, că toate sunt nimic. Nu înălța glasul tău mâniindu-te asupra cuiva, că *slugii lui Dumnezeu nu i se cade să se sfădească* (II Tim. 2, 24). Să nu iasă jurământ din gura ta, nici ocară, nici grăire de rău, că gura ta este sfințită prin cântări duhovniceşti şi prin slavoslovirea lui Dumnezeu.

44) Nu este bine să ieşi în lume fără mare nevoie. Să iubeşti liniştirea şi s-o păzeşti pe cât poți. Nu uita pe robii lui Dumnezeu, şi pomenirea lor să nu se şteargă din inima ta. Dacă vreun preot sau arhiereu va intra în casa ta, primeşte-l ca pe Fiul lui Dumnezeu, că Domnul nostru Iisus Hristos grăieşte: *Cel care vă primeşte pe Mine Mă primeşte* (Mt. 10, 40). De va veni în casa ta vreun stareț-nevoitor, întâmpină-l cu frică şi cu cutremur şi închină-i-te până la pământ, că nu lui te închini, ci lui Dumnezeu, care l-a trimis, ia apă şi spală picioarele lui, şi cu toată evlavia ascultă cuvântul lui.

45) Nu te bizui pe întreaga ta înțelepciune, ci totdeauna teme-te să nu cazi. Cât timp ai să te temi, nu vei cădea...

Pentru cea care se înfrânează este mai cuviincios să mănânce singură pâinea sa. De şezi la masă împreună cu alte fecioare, tot ce ți se îmbie mănâncă laolaltă cu ele, altminteri va părea că le osândeşti. Nu da pe față nevoința ta. Dacă vor bea şi vin, bea puțin de dragul lor, chiar dacă nu voieşti. Iar de te vor sili să bei mai mult, să nu le asculți, de ar fi chiar bătrâne mari, ci grăieşte-le: „Voi v-ați petrecut tinerețea în mare înfrânare, iar eu încă nu am ajuns nici la prima treaptă a voastră”.

Cu privire la iubirea de străini şi la milostenie, n-ai nevoie să te învăț, că acestea le faci şi singură.

În biserică nu grăi nimic, ci taci şi ia aminte la cele ce se citesc.

De va intra în inima ta gândul să faci ceva, nu te repezi să împlineşti gândul, ca să nu te batjocorească vrăjmaşul, ci să faci totul cu sfatul celor mai bătrâni.

46) Te rog, iubito: ia aminte şi te supune poruncilor scrise în Evanghelie, primindu-le nu doar cu urechile cele dinafară, ci şi cu cele lăuntrice. Ia aminte la fiecare poruncă şi plineşte-le pe toate. Dacă le vei păzi, te vei învrednici să intri la nunta cea împărătească. Să nu zici în inima ta: „Cum pot eu să plinesc toate poruncile?” Că dacă te vei pregăti cu toată hotărârea să le plineşti. Dumnezeu îți va fi ajutător. Pentru cei ce se tem de Dumnezeu, poruncile Lui nu sunt grele.

47) Nici vreme de un ceas să nu se împuțineze untdelemnul în candela ta, ca să nu vină Mirele şi să o afle stinsă, că nu ştii când are să vină: la prima strajă din noapte, sau dimineața. Aşadar, să fii gata, ca atunci când va veni să îl întâmpini dimpreună cu fecioarele cele înțelepte, având untdelemn în candela ta, adică rugăciune călduroasă în inimă, dimpreună cu faptele iubirii.

48) În fiecare ceas adu-ți aminte de ieşirea ta, şi necurmat să ai moartea înaintea ochilor. Adu-ți aminte înaintea cui va trebui să te înfățişezi... Grea este nevoința şi anevoie de purtat înfrânarea, însă nimic nu e mai dulce ca Mirele Ceresc. Aici puțin ne ostenim, iar dincolo viața veşnică vom primi, că Sfântul Pavel spune: *Nu sunt vrednice pătimirile vremii de acum de slava cea viitoare, care va să se descopere întru noi* (Rom. 8, 18). Bine e a fugi de gloate şi a şedea în însingurare.

49) Mare virtute este înfrânarea, marea laudă au curăția şi nevinovăția, mare slavă are fecioria! O, feciorie, bogăție necheltuită! O, feciorie, cunună neveştejită! O, feciorie, biserică a lui Dumnezeu şi sălăşluire a Sfântului Duh! O, feciorie, scump mărgăritar, pe care mulți nu-l văd şi arareori îl află cineva! O, înfrânare, pe care mulți n-o văd şi care te faci cunoscută celor vrednici de tine! O, înfrânare, ce scapi de moarte şi de judecată şi te încununezi cu slăvită nemurire! O, înfrânare, bucuria Proorocilor şi lauda Apostolilor! O, înfrânare, viață a îngerilor şi cunună a oamenilor sfinți! Fericit cel ce te păstrează, fericit cel ce are râvnă pentru tine: că puțin ostenindu-se, mult se va bucura întru tine! Fericit cel ce a postit în această scurtă vreme, că se va sălăşlui în Ierusalimul cel de sus, va slavoslovi dimpreună cu cetele îngereşti

şi se va odihni cu sfinții Prooroci şi Apostoli!

50) Am scris acestea către tine, iubită soră, spre întărirea ta şi spre folosul sufletului tău! Aşadar, nu te abate nici la dreapta, nici la stânga de la cuvintele acestea, că cine le va auzi şi le va trece cu vederea i se va socoti lui întru păcat mare. Iar ție, preacinstită soră, să îți dea Dumnezeu a le păzi şi a umbla după dreptarul lor cu minte limpede, suflet curat şi ochi ai inimii luminați, ca să primeşti cununa cea neveştejită pe care a gătit-o Dumnezeu celor ce îl iubesc pe Dânsul, în Domnul şi Mântuitorul nostru Iisus Hristos, Căruia se cuvine slava în vecii vecilor. Amin.

10.
Capete foarte folositoare
şi de suflet mântuitoare ale lui Leontie iereul.

1) Mai înainte de toate, teme-te de Dumnezeu şi adu-ți aminte pururea de El.

2) Să iubeşti pe Domnul Dumnezeul tău din tot sufletul tău, şi din tot cugetul tău, şi din toate puterile tale.

3) Ce nu-ți doreşti să pătimeşti, să nu faci nici tu altuia.

4) Binecuvântează pe cei ce te blesteamă şi roagă-te pentru cei ce-ți fac rău.

5) Iubeşte pe vrăjmaşii tăi - că ce har este nouă dacă iubim numai pe cei ce ne iubesc?

6) Nu fi ranchiunos împotriva unui om supus, ca şi tine, patimilor, şi nu urâ pe nimeni.

7) Nu defăima pe nimeni şi nu mânia prin aceasta pe Dumnezeu, Ziditorul tău.

8) Nu fi mânios şi nu te certa niciodată - nici pe drept, nici pe nedrept.

9) Să nu fie cuvântul tău putred: nu grăi niciodată în deşert şi să nu râzi în van.

10) Înfrânează-te de la poftele trupeşti şi de la desfătările lumeşti.

11) De te va lovi cineva peste obrazul drept, întoarce-i şi pe cel stâng.

12) De îți va cere cineva să mergi cu el o stadie, mergi cu el două.

13) Dacă cineva vrea să se judece cu tine şi să-ți ia haina, lasă-i şi cămaşa.

14) Celui ce-ți cere dă-i, şi nu întoarce spatele celui ce vrea să se împrumute de la tine.

15) Oricui eşti dator să îi faci parte din ostenelile tale, că este scris: *Cinsteşte pe Domnul din ostenelile tale cele drepte* (Pilde 3, 9).

16) Să nu ucizi, să nu faci desfrânare şi să nu stai aproape de tineri.

17) Să nu cauți la vreo femeie ca s-o pofteşti.

18) Nu căuta iscoditor la femeia aproapelui şi nu alipi de ea privirea ta.

19) Nu te atinge de mădular străin, ci bea apă din puțurile tale.

20) Nu fura, că Ahar, care fiindcă a furat din Ierihon, a fost ucis cu pietre.

21) Nu minți niciodată, că Ghiezi pentru minciună a moştenit lepra lui Neeman.

22) Nu fi iubitor de argint ca Iuda, care din iubire de argint a vândut pe Domnul.

23) Nu te îndeletnici cu vrăjitoria şi nu pregăti otrăvuri.

24) Nu pofti nimic din cele ale aproapelui tău, de la mic la mare.

25) Nu te jura niciodată, pentru nici o pricină, şi nu fă nici pe altul să se jure.

26) Nu-l trece cu vederea pe cel sărac, că cel ce mânie pe sărac mânie pe Ziditorul lui.

27) Nu cleveti asupra nimănui, că de la cel ce cleveteşte în taină pe aproapele său îşi întoarce fața Dumnezeu.

28) Nu fi cu limba lungă şi flecar, că nu se va îndrepta calea celui cu limba lungă.

29) Nu fi lacom, că cel ce împilează pe aproapele din lăcomie îl mânie pe Domnul.

30) Nu fi fățarnic, ca să nu fie pusă partea ta cu fățarnicii.

31) Nu fi trufaş, că celor trufaşi Dumnezeu le stă împotrivă.

32) Nu fi părtinitor la judecată, că mai este şi judecata Domnului.

33) Fugi de tot răul, precum s-a zis: *Depărtează-te de la rău şi fă binele* (Ps. 33, 15).

34) Nu fi rău şi încrâncenat, obraznic şi disprețuitor, ca să nu pătimeşti asemenea lui Cain şi lui Saul.

35) Nu unelti şi nu învăţa măiestriile celor vicleni.

36) Nu te îmbăta de vin şi nu fi neruşinat cu ochii, că de aici vin desfrânarea şi preacurvia.

37) Nu fi semeț şi încrezut ca fariseul, că *tot cel ce se înaltă se va smeri* (Lc. 14, 11).

38) Nu fi crâncen şi supărăcios, că aceasta duce la hulă împotriva Dumnezeirii.

39) Fii mărinimos şi blând, că cel îndelung-răbdător este mare cu înțelegerea.

40) Nu porunci celui sau celei ce slujeşte cu asprime, ca să nu suspine asupra ta către Dumnezeu şi să atragă mânia lui Dumnezeu din cer.

41) Nu da pricină omului să te blesteme, ca să nu audă tânguirea lui Domnul şi să se împlinească blestemul lui cumva asupra ta.

42) Nu dispreţui pe fraţii tăi şi pe rudele tale, că s-a zis: „de la ai tăi nu te întoarce".

43) Tot ce ți se întâmplă primeşte cu înțelegere, şi nu-ți pierde seninătatea în necazuri, ştiind că pentru aceasta vei avea plată de la Dumnezeu.

44) Pe cel ce îți grăieşte ție cuvântul lui Dumnezeu ascultă-l cu osârdie, că unde este învățătura Domnului acolo este Domnul însuşi.

45) În fiecare zi să citeşti viețile Sfinților şi să cugeți la ele, şi de povățuirile lor să se îndulcească sufletul tău.

46) Stai la rugăciune în ceasul pătimirii tale, ca să se risipească mai degrabă amărăciunea ta.

47) Se cuvine ție să fii întotdeauna statornic în răbdare, în bărbăție, în frica lui Dumnezeu şi în seninătate.

48) Fără de lenevire să petreci în rugăciuni şi cereri cu suspinări din adâncul sufletului.

49) Să păzeşti curăția inimii, neprihănirea limbii, înfrânarea ochilor şi auzului.

50) Niciodată să nu te mânii pe cel ce te necinsteşte şi nimănui să nu îi răsplăteşti cu rău pentru rău.

51) Nu te bucura de căderile altora şi nici măcar nu le băga de seamă, cu atât mai mult nu te înălța şi nu te mări în deşert.

52) Să porți în inima ta încredințarea că eşti mai prejos decât toți oamenii şi nevrednic de cer şi de pământ.

53) Să păzeşti în inima ta pacea netulburată, petrecând în lepădare de toate cele materialnice şi trupeşti.

54) Să trăieşti în sărăcie duhovnicească, în evlavie şi postire după putere, în pocăință şi plâns.

55) Să te nevoieşti în lupta împotriva demonilor, a gândurilor rele şi a focului poftei trupeşti.

56) Să petreci în liniştire, fără a lăsa rucodelia, fără a uita priveghere; să rabzi foamea şi setea, arşița şi golătatea.

57) Să aprinzi în tine iubire fierbinte de aproapele; să fii blând şi cu pogorământ față de neputințe.

58) Fă milostenie celor în nevoie şi nu întoarce fața ta de la cel care cere.

59) Nu da aurul tău cu dobândă, ca să nu se mânie pe tine Domnul.

60) Toată întristarea ta la Domnul vars-o, şi cugetă ziua şi noaptea la locaşurile cereşti.

61) Fără de lenevire să mergi la biserică şi să stai în ea cu frică de Dumnezeu, până la sfârşit.

62) Fără împrăştiere, fără de lenevire şi fără gânduri deşarte să slavosloveşti pe Domnul.

63) Se cuvine să povesteşti acasă ceea ce ai auzit în biserică din dumnezeiasca Scriptură.

64) În biserică nu se cuvine să vorbeşti şi să cugeți la lucruri lumeşti, la case, câmpuri şi grădini.

65) Cu jale să mărturiseşti păcatele tale, ca milostiv să-L faci prin aceasta pe Stăpânul tău.

66) Nu te ruga să fie după voia ta, ci roagă-te cum ai fost învățat: „facă-se voia Ta, Doamne, întru mine”.

67) În rugăciunea ta să ceri mai întâi împărăția lui Dumnezeu şi dreptatea Lui, şi toate celelalte se vor adăuga ție.

68) Roagă-te nu doar pentru iertarea păcatelor tale, ci şi pentru iertarea păcatelor fiecărui om.

69) Roagă-te lin şi netulburat, fără pomenire a răului şi gânduri necurate.

70) Pregăteşte-te de rugăciune ca un luptător iscusit, ca să nu suferi tulburare de la visările satanniceşti.

71) Când voieşti să te rogi, taie toată minciuna, nedreptatea şi toată grija lumească.

72) Păcatului să-i stai împotrivă până la moarte, ca un luptător încercat.

73) În vremea rugăciunii să tai toată împătimirea pământească şi toată grija lumească.

74) Nu te ruga să fie cu tine ce ți se pare ție că e bine, ci să fie cu tine ceea ce-l place lui Dumnezeu, că ştie El mai bine decât tine ce-ți este de folos.

75) Roagă-te cu smerenie, ca vameşul, iar nu cu semeție, ca fariseul.

76) Când vor năvăli asupra ta gândurile rele, străduie-te să le goneşti prin mărturisire.

77) Nu te ruşina a mărturisi păcatele tale, căci mărturisindu-le părintelui tău vei zdrobi capul şarpelui.

78) Apropiindu-te să lucrezi Domnului, găteşte sufletul tău pentru ispite şi necazuri.

79) Nu-ți umple pântecele până la saturare, nu te lăsa tras de îndulcirea gâtlejului şi nu te atinge de mâncăruri oprite.

80) Robeşte trupul tău prin post, priveghere, osteneală şi citirea dumnezeieştilor Scripturi.

81) Umple inima ta cu frica lui Dumnezeu, cu frica focului gheenei şi cu dorirea împărăției Cerurilor.

82) Nu se cuvine să hrăneşti trupul cu mâncăruri de multe feluri, căci pântecele plin aduce somn.

83) Norul ascunde razele soarelui, iar belşugul de mâncare întunecă mintea.

84) Nu adăsta cu mintea în cugete spurcate şi necurate, ca să nu aibă loc în inimă împreunarea cu ele.

85) Cu cât rămâne mai mult o față de femeie în mintea ta, cu atât e mai mare pofta ce o ațâță.

86) Fugi de împreună-vorbirile cu femei necuvioase, că împreună-vorbirea cu ele e cursă ce atrage la pierzanie.

87) Mai bine este ție să te apropii de foc ce arde decât de femeie tânără şi necuvioasă, că astfel de apropiere este otravă ucigaşă.

88) Să nu te amăgească frumusețea femeilor, că ea cufundă în adânc mai cumplit decât valurile mării.

89) Nu sta de vorbă mult cu femeia necuvioasă, ca să nu se aprindă în tine focul poftei.

90) Aşa cum scânteia, căzând în paie, aprinde focul, şi pomenirea femeii, îndelung păstrată în cap, aprinde pofta.

91) Găteşte-te spre toată fapta bună şi fii blând, tăcut, răbdător şi senin.

92) Nu iubi lumea, şi niciodată nu vei întâmpina întristare: defăimeaz-o pe ea, şi vei fi întru bucurie veşnică.

93) Pe cel ce defaimă această lume niciodată nu-l vor împovăra gândurile de întristare.

94) Nu fi măreț în deşert nici cu privirea, nici cu umbletul, nici cu graiul, nici cu purtarea, nici în rugăciune, nici în alte lucruri.

95) Poama ce cade pe pământ degrabă putrezeşte, iar virtutea piere dacă este împreunată cu slava deşartă.

96) După cum fumul de bălegar nu-l va socoti nimeni fum de tămâie, nici Dumnezeu nu primeşte rugăciunea celui măreț în deşert.

97) Ce te trufeşti, omule, țărână şi cenuşă, şi semețeşti sprânceana ta, care peste puțină

vreme se va preface în pulbere?!

98) Ce te înalţi mai presus de ceruri, tu, pământ şi cenuşă, care peste puţină vreme vei sluji drept merinde viermilor?!

99) Mare eşti, omule, şi cinstit, şi curat, când te ajută Dumnezeu. Zidire a Lui eşti: nu te lepăda, deci, de Cel ce te-a zidit.

100) Dumnezeu este Ajutorul tău: nu te lepăda de Binefăcătorul tău. Tu ai săvârşit fapta bună, dar El ţi-a ajutat.

11.
Alte capete ale aceluiaşi.

1) Nu fi trândav, nu dormita când citeşti şi nu te pleca degrab către somn.

2) Alungă trândăvia în rugăciune şi ia aminte cu osârdie la cuvintele psalmilor.

3) Să nu viseze mintea ta la locurile unde sunt ospeţe şi veselie.

4) Lucrează cu osârdie, până la sudoare, ziua şi noaptea, ca să nu îngreunezi pe nimeni.

5) Să ne ferim a ne aduna bunuri care peste puţină vreme ne vor fi cu desăvârşire nefolositoare.

6) După cum râurile nu pot să facă marea a da pe dinafară, nici iubitorul de argint nu se satură, oricât ar agonisi.

7) Omul iubitor de agonisire şi iubitor de argint este legat de griji precum un câine înlănţuit de zid.

8) El înmulţeşte bogăţia şi încă mai pofteşte, şi nu încetează s-o înmulţească până ce, în sfârşit, vine moartea.

9) Iubitorul de argint îşi ticseşte casa cu lucruri, fără a se gândi că ele sunt gunoi.

10) Neagonisitorul îşi adună sieşi comoară în ceruri, însuşindu-şi prin nădejdea cea fericită bunătăţile cele făgăduite.

11) Adu-ţi aminte, omule, că mâine vei vedea cerurile, vei vedea îngerii şi vei sta înaintea judecăţii lui Hristos.

12) Să cauţi în sus, spre porţile cerurilor, şi până la moarte roagă-L pe Dumnezeu să ţi le deschidă după ieşirea ta şi să te primească în corturile cele veşnice.

13) Trupul tău să stea pe pământ şi să plece genunchii săi, iar sufletul să zboare sus, şi acolo să îl roage necontenit pe Domnul.

14) Adu-ţi aminte de păcatele tale şi de judecata cea viitoare; să treci cu vederea viaţa aceasta deşartă şi necontenit să te îngrijeşti de cea care va să vină.

15) Adu-ţi aminte că eşti în luptă cu leul şi cu balaurul, şi nu înceta stându-le împotrivă.

16) Adu-ţi aminte cât L-ai întristat pe Dumnezeu cu faptele, cu vorbele şi cu gândurile şi pocăieşte-te.

17) Adu-ţi aminte că în ceasul în care nu aştepţi va trebui să mori şi să dai socoteală pentru tot ce ai lucrat.

18) Scrie în inima ta pomenirea acestui fapt, adică pomenirea morţii şi judecăţii, şi ea te va duce în viaţa veşnică.

19) Neîncetat roagă-te, pururea linişteşte-te şi treci cu vederea bunătăţile pământeşti.

20) De vrei să fii fiu adevărat al lui Dumnezeu, urmează poruncilor Domnului, ce ţi s-au poruncit ţie.

21) Te-a ocărât cineva sau te-a bătut? Rabdă nădăjduind spre Domnul, şi nu te mânia, că mare plată are răbdarea.

22) Scoală-te dimineaţa, mânecă spre Domnul - iar seara nu te lenevi a săvârşi pravila rânduită.

23) Rugăciunile, suspinările şi milosteniile noastre să intre înaintea feţei Domnului!

24) Când stăm de vorbă cu privire la cele duhovniceşti, nimic lumesc şi pământesc să nu ținem în mințile noastre.

25) Când se citeşte în biserică Cuvântul lui Dumnezeu, să ştergem toate cele pământeşti din mintea noastră şi să ne alipim numai de ascultarea poruncilor Domnului.

26) Înfricoşate sunt tainele ce se săvârşesc în biserică; drept aceea, trebuie să petrecem în ea cu frică şi cu cutremur.

27) Când intri în biserică cu conştiința curată aceasta va fi ție spre mântuire, iar de va fi necurată conştiința ta, vei intra în biserică spre păcat şi osândă.

28) Cei ce mănâncă Trupul şi beau Sângele Domnului nostru Iisus Hristos cu nevrednicie osândă îşi beau şi îşi mănâncă.

29) Cei ce întinează porfira împărătească sunt pedepsiți; oare cu cât mai mult sunt vrednici de pedeapsă cei ce se apropie de Dumnezeieştile Taine cu conştiința necurată şi întinată?

30) Se cuvine nouă a ne smeri şi a istovi trupul nostru cu înfrânarea, iar nu a-l răsfăța pe el cu îndulciri, ca să ne învrednicim de împărăția Cerurilor.

31) Acolo vei avea ca împreună-viețuitori pe Sfinții Apostoli, pe Prooroci, pe Mucenici, cetele îngerilor şi arhanghelilor: sileşte-te, deci, să te împreunezi cu ei de aici printr-o aşezare pe potrivă a inimii.

32) Vremea vieții tale să o petreci în rugăciuni şi cereri, nu în nelucrare şi împreună-vorbiri spurcate.

33) Până când ne vom alipi de deşertăciunile lumeşti şi de grijile vieții? Până când nu vom întoarce ochii noştri către cer?

34) Oare nu este vis totul în această viață, oare nu este umbră, oare nu este iarbă ce se ofileşte şi basm mincinos?

35) Toate bunătățile de aici azi sunt, iar mâine nu: azi floarea e frumoasă, iar mâine este praf de nimic.

36) Nimic nu e mai rău şi mai primejdios ca înrobirea față de pântece: ea face pe suflet trupesc, întunecă inima şi nu-i îngăduie a căuta la poruncile lui Dumnezeu.

37) Ce nădejde de mântuire avem, iubiților, dacă nu ne împodobim cu virtuțile şi cât trăim pe pământ nu cugetăm la cele de sus?

38) Ce binefăcătoare şi mântuitoare e dumnezeiasca Scriptură! Arătând aceasta, Apostolul Pavel a zis: *Câte s-au scris mai înainte, spre a noastră învățătură s-au scris* (Rom. 15, 4).

39) A nu săvârşi ceea ce e plăcut lui Dumnezeu înseamnă a cheltui viața noastră în zadar, şi nu doar în zadar, ci spre răul nostru, că nu vom mai afla alt răstimp de viață de îl vom cheltui pe acesta în griji deşarte lumeşti.

40) După ce ai pus început bun, sileşte-te până la bătrânețe să petreci întru aceeaşi nevoință, şi vei fi luminător ce luminează multora calea Domnului.

41) Să nu fie la noi acum înfrânare şi blândețe, iar mâine săturare şi trufie; azi liniştire, priveghere şi smerenie, iar mâine slavă deşartă şi somn nesățios.

42) Luați aminte la neamurile de demult, şi veți vedea că toți câți au plăcut lui Dumnezeu prin răbdare şi îndelungă-răbdare au primit făgăduințele.

43) Trezveşte-te întotdeauna, iubitule, căci poruncile lui Dumnezeu cer mare luare-aminte.

44) Nimic nu-L bucură aşa de mult pe Dumnezeu ca întoarcerea noastră către El, abaterea de la rău şi năzuința spre virtute.

45) Mărturiseşte, dă în vileag şi plângi păcatele tale, şi te vei face curat înaintea Domnului, Văzătorului inimilor.

46) De voieşti a te curăți, mai înainte spune tu fărădelegile tale, ca să te îndreptezi, şi nu te întoarce mai mult la cele dintâi.

47) Neîncetat roagă-te, că nu se tem atâta lupii de săbii ca diavolul şi demonii de rugăciune.

48) În fiecare ceas adu-ți aminte de ieşirea sufletului tău, de moarte, de judecată şi de iad, ca să nu te căieşti după aceea în zadar.

49) Nu fi lăudăros şi nu iubi pe bogați, dar nici nu îi urâ, doar să nu ai de-a face cu ei, mai ales cu cei nemilostivi, iubitori de câştig spurcat şi zgârciți.

50) Să ne omorâm toate mădularele cele de pe pământ, să afierosim totul lui Dumnezeu şi să ne facem cu totul ardere de tot înțelegătoare lui Dumnezeu.

51) Precum focul în apă, aşa şi gândul spurcat nu poate fi în inima dreaptă, căci orice iubitor de Dumnezeu, iubitor de dreptate şi iubitor de osteneală întru fapte bune intră în părtăşie cu Dumnezeu, şi diavolul nu are intrare în el.

52) Sămânța nu creşte fără apă şi pământ, iar omul nu se mântuieşte fără ostenelile cele de bunăvoie.

53) Precum ploaia nu poate cădea acolo unde nu sunt nori, nici omul nu poate să placă lui Dumnezeu şi să se mântuiască fără conştiință curată şi fapte bune.

54) Pocăința e unul din lucrurile cele mai însemnate ale dumnezeieştii Scripturi. Însuşi Mântuitorul le-a grăit de la început ucenicilor Săi: *Pocăiți-vă, că s-a apropiat împărăția Cerurilor* (Mt. 4, 17).

55) O, cum vom căuta această vreme de pocăință pe care acum o irosim jucându-ne şi slujind drept jucării, şi nu o vom afla!

56) Cel ce ia aminte la sine, care se teme de Dumnezeu şi se cutremură de cuvintele Lui nu caută desfătări şi veselii, nu face râsuri, nu se înaltă, nu se trufeşte, nu cugetă semeț, nu se mânie, nu desfrânează, nu e neharnic la rugăciune şi la citirea dumnezeieştilor Scripturi, ci totdeauna e adunat în sine, smerit cugetător, înfrânt cu inima, totdeauna în lacrimi, plâns şi tânguire, totdeauna în nevoințe, totdeauna în rugăciune aprinsă şi fierbinte pentru izbăvirea din focul gheenei.

57) Cel ce iubeşte această viață spune: „Vreau să mă mântuiesc”, şi nu face lucrurile prin care ar putea să se mântuiască. Iată ce răspuns se cuvine unuia ca acesta: „Tu totdeauna vrei şi niciodată nu te poți hotărî! Dar până când vei fi cu sufletul împărțit şi fără rânduială în căile tale? Acum poți, însă, pesemne, nu vrei cu totul. Ia seama să nu te afle moartea pe neaşteptate în această nehotărâre şi atunci vei vrea, însă deja nu vei mai putea!”

58) A nu merge în biserica lui Dumnezeu, a nu-ți plini pravila, a fi neharnic la rugăciune şi la citirea Scripturilor, a întoarce spatele oricărei nevoințe şi siliri de sine, de dragul desfătărilor, al plăcerilor şi deşertăciunilor e lucru necuvios şi pierzător, fiindcă toate acestea duc în adâncul nepocăintei şi deznădejdii.

59) Fie că mănânci ori bei, că şezi ori umbli, că eşti singur sau împreună cu alții, ia seama să nu scapi nici un minut din minte focul gheenei, şi totdeauna să cugeți la el cu frică şi cu cutremur, cu lacrimi şi suspinări.

60) Dacă eşti păcătos, fă milostenie, dobândeşte smerenie şi curăție, pocăieşte-te şi te vei mântui. Eşti vameş? Poți să te faci Evanghelist. Eşti prigonitor? Poți să te faci Apostol. Eşti tâlhar? Poți să fii cu Domnul în rai. Eşti mag(ician)? Poți să te închini şi să aduci daruri Stăpânului. Nu e păcat pe care să nu-l poată dezlega pocăința.

61) În ce chip focul, căzând în mărăcini, îi mistuie, aşa mistuie şi curăță harul Dumnezeiesc toate păcatele celui care se pocăieşte. Nu iscodi cum, ci fii credincios. Oricât ai fi păcătuit, spune tu mai întâi fărădelegile tale, şi vei fi îndreptat. Recunoaşte că ai păcătuit; scoală-te, varsă lacrimi precum desfrânata; căieşte-te ca vameşul; aleargă la Mântuitorul ca fiul cel risipitor şi femeia cananeeancă; fă milostenie pe cât poți, încetează a mai păcătui, desfrâna, ucide, cleveti, pizmui, batjocori, a te împrăştia, a răpi, a obijdui, a minți, a te mări în deşert, a căuta slava omenească; din tot sufletul şi cu căldură dedă-te facerii de milostenii şi rugăciunilor dese, trecând cu vederea tot ce e pământesc, şi Dumnezeu îți va lăsa toate păcatele tale.

62) Nu-ți dezmierda trupul cu somnul, cu băi, cu aşternuturi moi, cu mâncăruri alese - că el e hrană viermilor. Cu cât îți îngroşi mai mult trupul, cu atât mai gras ospăț pregăteşti viermilor, iar sufletul ți-l legi cu cele mai grele legături, care nu îi îngăduie să se înalte la cer.

63) Cel ce vrea să fie prieten lumii, vrăjmaş lui Dumnezeu se face. Cel ce are slavă vremelnică nu o poate primi pe cea veşnică.

64) Toată amărăciunea şi mânia, grăirea spurcată şi viclenia să se depărteze de la noi. Cuvânt putred să nu iasă din gura noastră, ci totdeauna să iasă cuvânt bun, spre zidirea celor ce ascultă.

65) Taie îndrăzneala, înfrânează limba şi pântecele şi vei afla odihnă. Pomenirea morţii, a judecăţii şi a muncilor să nu cadă din inima ta, şi vei alerga fără de poticnire pe calea lui Dumnezeu.

66) Liniştirea e hrana îngerilor şi făurăria tuturor virtuţilor iar împrăştierea, grăirea în deşert şi râsurile strică tot ce zideşte liniştirea cu osteneală îndelungată şi sudoare.

67) Sufletul ce nu s-a lepădat cu desăvârşire de grijile lumeşti nu poate nici pe Dumnezeu să îl iubească cu adevărat, nici pe diavolul să îl urască după dreptate, căci pe inima lui zace vălul grijilor lumeşti, care nu îl lasă să vadă şi să lucreze drept.

68) Cel ce a sporit în lucrările duhovniceşti şi iarăşi se întoarce la năravurile sale cele rele de mai înainte nu numai că îşi pierde răsplata, ci cade în mai mare netocmire şi osândă.

69) Unde sunt jocuri, râsuri, grăire în deşert, desfătări, acolo este praznic satanicesc; iar unde e citirea şi tâlcuirea Scripturilor, rugăciuni, suspinări şi inimă înfrântă, acolo este Dumnezeu, acolo este bucuria şi veselia îngerilor.

70) De unde vin neputinţele? De unde vin bolile, de unde morţile năprasnice? Nu de la îmbuibarea pântecelui şi de la desfătări? Cu cât dezmierdăm mai mult trupul, cu atât îl stricăm mai mult şi nu numai pe el, ci şi sufletul. Trupul e pământesc, dar de voieşti, poţi să îl faci ceresc. Curată fă alcătuirea trupului tău, şi Dumnezeu Se va sălăşlui întru tine.

71) Întocmai cum peştele nu poate trăi fără apă, nici sufletul nu poate să se mântuiască fără de liniştire şi cugetarea la dumnezeieştile Scripturi.

72) Fie că mănânci ori bei, cu mintea nu te depărta niciodată de Dumnezeu: minunează-te, uimeşte-te şi slavosloveşte-L, duhovniceşte căutând la minunatele Lui zidiri, văzute şi nevăzute.

73) Mânecă spre Domnul, şi în miez de noapte scoală-te să te mărturiseşti numelui Lui, atunci când nici auzul, nici văzul nu împiedică mintea să petreacă numai cu Domnul.

74) Aflã, iubitule, care e chipul petrecerii celei bune, şi pe acesta deprinde-l: învaţă paza ochilor şi auzului, înfrânarea limbii şi a pântecelui, subjugarea trupului, smerita cugetare, curăţia gândurilor, tăierea mâniei, suferirea cu răbdare a ocărilor şi defăimărilor. Răstigneşte-te împreună cu Hristos, ca să viezi cu El şi în El.

75) Nu numai în făptuirea trupească stă întreaga măiestrie a nevoitorilor, ci mai vârtos în trezvia minţii şi în cugetarea duhovnicească, în citirea Scripturii şi desele rugăciuni. Fără acest din urmă lucru este cu neputinţă sufletului să urce la înălţimea curăţiei şi neprihănirii.

76) Nu te bizui să birui duhul necurat al desfrânării cu puterea ta şi cu nevoinţele tale, fără ajutorul Domnului Dumnezeu. Acest duh nu va înceta să te lupte până ce nu vei fi cu adevărat încredinţat că nu voirea şi osteneala ta, ci numai acoperământul lui Dumnezeu te poate izbăvi de această durere şi chema la înălţimea curăţiei, că acest lucru este mai presus de fire. Prin smerenie, rugăciune, priveghere, metanii, lacrimi şi străpungerea inimii, prin citirea dumnezeieştilor Scripturi şi cugetarea la ele să atragi ajutorul lui Dumnezeu, şi el va omorâ pofta ta.

77) Cel ce voieşte să petreacă viaţă fără prihană dator este să fugă în tot chipul de tovărăşia femeilor, fiindcă aceasta este cursă, prin care vrăjmaşul lesne vânează sufletele fără luare-aminte.

78) Să ne deprindem trupul cu înfrânarea, şi ea ne va aduce curăţie şi sănătate, că lipsa de măsură pierde şi pe una şi pe cealaltă. Ca pravilă a înfrânării. Sfinţii Părinţi au pus să ne sculăm de la masă când încă ne mai este puţin foame.

79) De voieşti a te izbăvi de păcat, taie rădăcinile lui, că atunci se vor usca de la sine ramurile şi frunzele, şi rodirea va înceta. De voieşti a te izbăvi de desfrânare, taie rădăcina ei, răsfăţul pântecelui şi privitul după femei. Citeşte dumnezeiasca Scriptură, necurmat plângi,

suspină şi roagă-te; adu-ți aminte de venirea fără de veste a morții şi cutremură-te de focul gheenei. Fără aceasta cu neputință este a birui fiarele sălbatice ale desfrânării.

80) Ai grăit de rău pe cineva? Binecuvântează-l. Ai făcut pagubă cuiva? Plăteşte-i. Ai desfrânat? Plângi, suspină din adânc, încetează a mai păcătui, omoară-ți carnea, usucă-ți trupul şi roagă-te neîncetat. Te-ai trufit? Smereşte-te. Ai pizmuit? Roagă-te pentru binele celui pe care l-ai pizmuit. Mărturiseşte-ți fiecare păcat, fără a tăinui nimic, părintelui tău sau unui stareț credincios, evlavios, neagonisitor; păzeşte poruncile pe care le-a poruncit Dumnezeu, şi te vei mântui.

81) Mâna lui Dumnezeu te-a zidit, omule: ruşinează-te măcar de chipul în care ai fost zidit, şi nu te arunca spre pofte dobitoceşti.

82) Răpeşte sufletul tău din lume, fugi din Sodoma, mântuieşte-te în munte, umblă drept şi ia seama să nu te poticneşti de piatra de poticnire, înlăuntrul tău să petreci şi, asemenea celor care cercetează stelele, de acolo să priveşti duhovniceşte Cerul.

83) Neapărată nevoie este să te străduieşti şi să sileşti oarecum trupul. Hrana de prisos face din trup o corabie peste măsură de îngreunată, care la cea mai mică mişcare a valurilor merge la fund.

84) Cel înfrânat micşorează patimile, iar cel neînfrânat înmulțeşte poftele. Cu cât sunt mai multe lemne, cu atât e mai puternic focul: cu cât e mai multă mâncare, cu atât e mai sălbatică pofta. Duhul lui Dumnezeu se depărtează de la om din pricină că acesta pute de la săturare şi de la poftă; atunci intră în el duhul cel puturos şi răstoarnă totul cu susul în jos înlăuntrul lui.

85) În ce fel goneşte fumul albinele, aşa gonesc răsfățul pântecelui şi beția harul lui Dumnezeu. Ci mai bine este să nu mănânci deloc decât să întristezi pe Duhul harului.

86) Pentru neputința trupului nu este rău a întrebuința puțin vin: în astfel de împrejurare nu se tulbură mişcarea firească a trupului, şi mintea rămâne curată. Iar neînfrânarea în această privință acoperă cerul cu norul gros al gândurilor necurate.

87) Se cuvine celui ce se nevoieşte să se înfrâneze de la toate, nu doar de la bucate, ci îndeobşte de la toate cele oprite, în ce chip tăierea unui singur mădular urâțeşte tot trupul omului, aşa strică neajunsul unei singure virtuți întreaga frumusețe a înfrânării.

88) Trebuie să te înfrânezi cu toate simțurile: cu auzul, cu văzul, cu mirosul, cu gustul şi pipăitul, şi, desfăcându-te de tot ce este pământesc, să te înalți cu mintea sus. Atunci va fi curată rugăciunea noastră către Domnul, şi împreună-vorbirea cu El va fi asemenea celei îngereşti.

89) Cel ce voieşte să devină al lui Dumnezeu dator este a curăța patimile sale, iar nu a sluji lor, şi în desăvârşită liniştire a lucra cugetarea cea ascunsă în inimă. Atunci cele pământeşti vor cădea, iar cele cereşti se vor sălăşlui şi vor creşte.

90) Adevărat post e acela când nu numai că ne înfrânăm, ci şi împărțim săracilor şi văduvelor ceea ce am fi cheltuit îndestulându-ne, astfel încât aceştia, dobândind astfel hrană, să-L roage pentru tine pe Dumnezeu şi să facă postul tău jertfă bineplăcută Lui, precum spune Isaia: ***Frânge celui flămând pâinea ta, şi pe săracii cei fără casă adu-i în casa ta*** (Is. 58, 7).

91) Înfrânează-te de la vorbe deşarte. Cel ce păzeşte gura sa şi limba, acela izbăveşte sufletul său de necaz.

92) Când ne auzim ocărâți, să ne prihănim pe noi înşine ca fiind vrednici de toată ocara. A te prihăni pe tine în toată vremea şi întru toate e lucru foarte bine-plăcut lui Dumnezeu. Iar noi înşine să nu ocărâm şi să nu grăim de rău pe nimeni, ca să nu ne asemănăm iudeilor clevetitori. Fericiți cei defăimați şi vorbiți de rău pentru dreptate, că plata lor multă este în ceruri!

93) Fiule, nu râvni bărbaților răi, grăitori în deşert, desfrânați, făcători de râsuri, iubitori de îndulciri, şi să nu ai părtăşie cu ei.

94) De ne-am înfricoşa de iad şi am dori împărăția lui Dumnezeu, niciodată n-am grăi în deşert, nici n-am vorbi cele ce nu se cad. Nu gândi că puțin lucru este cuvântul: cel care trece cu vederea cele mici va cădea în unele mai mari. Cum să păzeşti inima fără a păzi gura?

95) Tot cuvântul putred să nu iasă din gura voastră, ci numai care este bun spre zidirea credinței, ca să *dea har celor ce aud* (Ef. 4, 29).

96) Sfântul Prooroc David a zis: *Cine este omul care voieşte viața, care iubeşte să vadă zile bune? Opreşte limba ta de la rău, şi buzele tale ca să nu grăiască vicleşug* (Ps. 33, 12). Având asemenea mărturii, fraților, să fugim de grăirea în deşert - că va trebui să dăm socoteală în ziua judecății, după cuvântul Domnului, pentru orice cuvânt deşert.

97) A cugeta ziua şi noaptea în inima ta la adevăr şi a jertfi totul pentru el - iată adevărata viață, odihnă şi împărăția lui Dumnezeu!

98) Cel ce flămânzeşte şi însetoşează de dreptatea lui Dumnezeu cercetează Scriptura, ca să afle şi să păzească voia lui Dumnezeu.

99) Cel ce voieşte a păzi curăția inimii sale, acela se nevoieşte cu râvnă împotriva patimilor, încredintându-se cu totul lui Dumnezeu.

100) Acesta fiu al lui Dumnezeu şi fiu al Celui Prea înalt se va numi, şi va fi împreună-moştean cu Hristos.

12.
Alte capete ale aceluiaşi.

1) *Începutul înțelepciunii este frica de Domnul şi cunoştință bună este tuturor celor care o fac pe ea.*

2) Cel dintâi hotar al înțelepciunii este cugetarea la moarte, că cel ce cugetă neîncetat la moarte niciodată nu voieşte să păcătuiască.

3) Mântuitor lucru este a avea totdeauna pe Dumnezeu în minte şi în inimă - că cel ce cugetă totdeauna la Dumnezeu ascultă de poruncile Lui şi le va păzi cu osârdie totdeauna.

4) Creştin e cel ce poartă pe Hristos în inima sa.

5) Cel cu adevărat curat, şi în mijlocul ispitelor de foc îşi păstrează neatinsă de rău inima sa.

6) Trupul curat, inima fără de prihană, mintea sfințită de Duhul harului - iată lucrurile pe care se cuvine să le căutăm.

7) Cel ce cu adevărat primeşte în inima sa frica de moarte şi de judecată nu va mai iubi lumea, nici cele ce sunt în lume: ci ca un fugărit va alerga în urma lui Hristos, căutând în sus, şi primind o dată cu aceasta ajutorul Dumnezeiesc.

8) Cel ce a urât lumea a scăpat de întristare - iar pe omul împătimit de cele văzute totdeauna îl înăbuşă grija şi întristarea.

9) Strâmtă şi îngustă e calea ce duce la viață, şi aceasta este: strâmtorarea pântecelui, băutul apei cu măsură, puținătatea pâinii, înfrânarea limbii şi a ochilor, tăierea voii noastre, răbdarea necinstirilor, binecuvântarea celor care ne blesteamă, facerea de bine celor ce ne urăsc. Fericiți cei ce merg pe această cale, că a unora ca aceştia este împărăția Cerurilor!

10) Bogat este cel ce a agonisit rugăciunea, postul, milostenia şi dragostea față de toți.

11) Să grăbim, fraților, către pocăință, să grăbim cât mai este vreme. Vremea ni s-a dat spre mărturisirea păcatelor, spre plâns şi înfrânare, iar nu spre desfătări şi veselii.

12) Pâinea e mai trebuincioasă decât oricare altă hrană pentru trup, iar aducerea-aminte de Dumnezeu, de moarte şi de judecată e mai trebuincioasă decât orice pentru viețuirea cea bună. Aşadar, să se culce cu tine seara şi să împreună cu tine să se scoale dimineața, şi gândurile rele să nu pună stăpânire pe tine.

13) Fără rugăciune şi bună nădejde, orice am face nu vom primi nici un folos.

14) Păcat de moarte e tot păcatul necurătit prin pocăință.

15) Semn al adevăratei înțelepciuni este a fi senin în nefericiri şi a nu da vina pe oameni pentru ele.

16) Cel ce face binele în nădejdea răsplătirii nu lui Dumnezeu slujeşte, ci sieşi.

17) Semn nefățarnic al iubirii este iertarea greşalelor.

18) Harul se dă în chip tainic celor botezați în Hristos şi se descoperă după măsura plinirii poruncilor. El nu încetează a ne ajuta, însă de noi depinde să facem ori să nu facem binele.

19) Oricâtă bună înțelegere ai avea, nu uita să strigi totdeauna după ajutor la Dumnezeu şi de la El să aştepți înțelepțire, căci Pronia lui Dumnezeu este mai înțeleaptă decât înțelepciunea noastră.

20) Când inima, din pricina ostenelii, este mişcată de dorința desfătării, îngrădeşte-i calea cu piatra temerii de cădere şi întoarce-o îndărăt cu frâiele silirii de sine.

21) Necazurile, ispitirile, nevoile îl învață pe om ca într-o şcoală şi-l fac în stare să primească bunătățile cereşti.

22) Pocăința se prețuieşte nu după lungimea vremii, ci după aşezarea inimii şi sufletului.

23) Să-L iubeşti pe Hristos, nu aurul. Unde este mamona, acolo nu-i Hristos; unde este Hristos, acolo nu-i mamona.

24) Adeseori se întâmplă că urâm păcatul, dar a tăia rădăcinile lui nu ne hotărâm.

25) Trupul pofteşte împotriva duhului, iar duhul împotriva trupului - dar cei ce umblă după duh nu fac poftele trupului.

26) Înfrânarea în privința gândurilor înseamnă a le ține pe ele în frâul fricii de Dumnezeu şi a nu ne îngădui să ajungem la îndulcire de ele, la împreunare cu ele şi la poftă.

27) După botez mai este un botez - botezul lacrimilor.

28) Stai la rugăciune cu frică şi cu cutremur, ca un osândit înaintea judecății.

29) Pentru cinci pricini îngăduie Dumnezeu ispitele, smintelile şi necazurile: l. ca, fiind luptați şi luptându-ne, să deprindem a osebi binele de rău; 2. ca, prin osteneala dobândită în luptă, fapta bună să fie mai statornică şi mai neclintită; 3. ca, sporind în virtute, să nu ne înălțăm, ci să ne întărim în smerenie; 4. ca, pentru răbdare şi osteneala în luptă, să ne învrednicim de mai mare răsplată; 5. ca, după ce am ajuns la nepătimire, să nu uităm de neputința noastră şi de puterea care ne-a ajutat.

13.
Povățuirile unui oarecare stareț Hariton.

1) Pricina a tot răul este slava deşartă şi pofta. Cel ce nu le-a urât nu va birui patimile.

2) Păcatele vechi vătăma amarnic chiar şi prin amintire. Drept aceea, vrăjmaşul se străduieşte în tot chipul să ni le înnoiască în amintire, chiar şi sub cuvântul mărturisirii sau al bănuielii că nu te-ai mărturisit deplin - că atunci şi mintea luminată şi care urăşte patimile se întunecă lesne.

3) Din osteneli şi necinste se nasc faptele bune, iar din desfătări şi din slavă se nasc păcatele.

4) Cei pătimaşi sunt datori să se roage şi să petreacă în ascultare până la ultima suflare.

5) Dacă vrei să te izbăveşti de gândurile rele, primeşte defăimarea şi necazul - şi nu numai în parte, ci în toată vremea şi în tot lucrul.

6) Pe cel învățat de necazurile cele de bunăvoie nu-l pot atinge gândurile pe care nu le voieşte, iar cel care se leapădă de primele şi fără de voie este robit de cele din urmă.

7) Dacă voieşti a te izbăvi de ispite, totdeauna să te trezveşti şi roagă-te neîncetat lui Dumnezeu: *Pune, Doamne, strajă gurii mele, şi uşă de îngrădire împrejurul buzelor mele* (Ps. 140, 3); smereşte-te, aminteşte-ți că pământ eşti şi în pământ vei merge; ia aminte la tine însuți şi cercetează lucrurile tale, iar nu pe cele străine.

8) Cel ce lăsându-se pe sine judecă despre alții îşi ia asupra sa poveri străine. Vai, celui ce mănâncă trupurile oamenilor cu limba sa! Vai, celor care uită de păcatele lor şi cercetează lucrurile altora! Nu le ajunge povara lor, de se împovărează cu alta străină!

9) Mai înainte, pe tine însuți doftoriceşte-te, pe tine miluieşte-te, bârna ta scoate-o din

ochiul tău. Atunci vei putea doftorici pe alţii şi scoate paiul din ochiul lor.

10) Bine au zis Părinţii că omul nu poate afla odihnă până ce nu va sălăşlui în inima sa gândul că în lume e numai cu el cu Dumnezeu, fără a-şi îndrepta mintea spre nimic altceva, ci alipindu-se doar de El. Unul ca acesta degrab va afla odihnă şi slobozire de tirania patimilor, că s-a zis: ***Lipitu-s-a sufletul meu de Tine, iar pe mine m-a sprijinit dreapta Ta*** (Ps. 62, 8).

11) În lume este aşa de răspândit răul şi păcatul este aşa de obişnuit, că multe păcate nu sunt socotite drept păcate, şi mai ales osândirea.

12) Limba celui ce osândeşte este mai rea ca iadul, că iadul primeşte doar pe cei răi, iar limba mănâncă şi pe cei răi, şi pe cei buni.

13) Trei lucruri nu îngăduie faptelor bune să se împrietenească cu inima: robirea, lenevia şi uitarea - însă mai rea ca toate e uitarea, fiindcă ea ruinează tot ce zideşte omul. Ea e potrivnică luării-aminte ca apa, focului. Din neluarea-aminte la sine vine negrija, din negrijă vin dispreţul şi trândăvia, iar din acestea - pofta: şi mai departe omul se întoarce iarăşi îndărăt.

14) Fugi de îndrăzneală ca de o otravă ucigătoare. Doctoria vindecătoare de această otravă e păzirea cu luare-aminte a inimii şi neîncetata strigare a minţii către Domnul Iisus Hristos, fără de care nimic nu putem face.

15) Alungă departe de tine duhul multei grăiri, că în el sunt tăinuite seminţele tuturor patimilor: acolo e minciuna, acolo e obrăznicia, acolo sunt osândirea şi clevetirea, acolo e vorbirea spurcată şi nebunească.

16) Fapta bună care a căpătat vechime prin reaua pătimire omoară patimile - însă dacă nu avem grijă slava deşartă şi pofta le învie din nou.

17) Nu este cu putinţă a dobândi vreun lucru bun fără răbdare şi înfrânare, fără smerenie şi rugăciune fără încetare.

18) Râvneşte pentru curăţia sufletului şi a trupului, că necurăţia goneşte departe pe îngeri şi cheamă roi de demoni, care întunecă şi trag totul spre necurăţie din ce în ce mai mare.

14.
Învăţături ale Sfinţilor noştri Părinţi şi Dascăli.

Mintea ta s-o ai pururea înaintea lui Dumnezeu, fie că dormi sau priveghezi, că mănânci sau că stai de vorbă, că te îndeletniceşti cu rucodelia sau faci altceva, după cuvântul: *Pururea am avut pe Domnul înaintea mea* (Ps. 15, 8); dar totodată să te socoţi mai păcătos decât oricare om. Necontenita aducere aminte de Dumnezeu luminează mintea asemenea unei raze, şi cu cât vei petrece mai mult în ea cu luare-aminte şi cuget trezvitor, cu osteneală şi lacrimi, cu atât se va curaţi mai mult mintea ta; cu cât se va curaţi mai mult, cu atât se va lumina mai mult; cu cât se va lumina mai mult, cu atât se va face mai asemănătoare lui Dumnezeu, luminând şi deosebind binele de rău. Totuşi, frate, este nevoie de osteneală şi de ajutorul lui Dumnezeu ca această aducere aminte să se sălăşluiască în sufletul tău şi să îl lumineze precum luminează luna întunericul nopţii. Se cuvine a lua aminte la bântuirile slavei deşarte şi părerii de sine, spre a nu osândi pe cineva când face vreun lucru necuvenit - căci demonii, văzând că sufletul, prin sălăşluirea harului şi aşezarea cea paşnică, a lepădat deşertăciunile şi patimile, au obiceiul să năvălească asupra lui cu asemenea bântuiri; însă ajutorul e de la Domnul. Să plângi ziua şi noaptea, şi să nu te saturi de lacrimi. Ia seama să nu pierzi mângâierea şi umilirea lăuntrică visând că le ai din ostenelile tale, iar nu din harul lui Dumnezeu, îndată ce vei cugeta astfel, ele se vor lua de la tine. Mult le vei căuta după aceea în sufletul tău şi nu le vei găsi, câtă vreme nu îţi vei da seama că ai pierdut acest dar însuşindu-ţi lucru străin. Ci, Doamne! Să nu ne fie nouă a ne lipsi de harul Tău! Totuşi, frate, de ţi se va şi întâmpla asemenea nevoie, aruncă la Domnul neputinţa ta şi, sculându-te, tinde ochii tăi către Dânsul şi roagă-te Lui, grăind astfel: „Doamne! Miluieşte-mă pe mine, păcătosul, şi trimite-mi mie harul Tău, şi nu îngădui să fiu ispitit mai mult decât puterea mea.

Vezi, Doamne, în ce slăbănogire şi în ce întuneric de gânduri m-au aruncat păcatele mele! Dacă voi zice că de la demoni am pătimit, că de la ei am pătimit asemenea lipsire de mângâierea Ta, voi minți - că Tu ştii, Doamne, că cei ce plinesc cu osârdie voia Ta întru totul le stau împotrivă cu bărbăție. Iar eu, plinind voia lor întru totul, cum pot spune că sunt ispitit de ei?" - Aşadar, nu lăsa rugăciunea nici măcar un ceas, cât este suflare în tine, şi ea te va ridica degrab, cu împreună-lucrarea harului Dumnezeiesc.

15.
Scrisoare către Ioasaf, zăvorâtul şi isihastul din mănăstirea Sfântului Sava, care este în Palestina

Aş fi dorit să te văd şi cu ochii cei simțiți şi să vorbesc cu tine gură către gură, de ar fi fost cu putință, însă cum aceasta nu este cu putință, te vedem în alt chip, te vedem cu ochii cei sufleteşti şi împreună-grăim cu tine prin scrisoare, nădăjduind a primi nu puțin folos prin această împreună-vorbire - fiindcă suntem încredințați că şi tu eşti unul dintre cei ce, după cuvântul Evangheliei, au lăsat toate şi au urmat lui Hristos, care pot să spună: ***Nouă lumea s-a răstignit şi noi lumii*** (Gal. 6, 14), şi despre care se cuvine a grăi: ***Trimis-a Dumnezeu pe Duhul Fiului Său în inimile voastre. Care strigă: Avva, Părinte!*** (Gal. 4, 6). Unii ca aceştia sunt învățați de Duhul şi nu au trebuință să îi învețe cineva. Şi nu în chip de învățătură voiesc să-ți spun unele lucruri, ci aşa, frățeşte, voiesc să împart cu tine din lucrurile pe care le-am învățat de la Sfinții Părinți.

Lucrul cel mai de căpetenie care trebuie să ne doară e ca Iisus Hristos să Se sălăşluiască şi să vieze în noi. Începătura, rădăcina, izvorul şi temelia unui asemenea dar şi har e, după abaterea de la rău şi săvârşirea binelui (adică după viețuirea după poruncile cele mântuitoare întru Hristos Iisus), rugăciunea ce nu se lasă purtată de mişcările inimii, în vremea petrecerii cu răbdare a celui ce se linişteşte în mica sa chilie liniştită, însă sfințită. Aici, cel ce se linişteşte râvneşte la început să adune Dumnezeieştile bogății în neîmprăştiere, luare-aminte şi rugăciune, chiar dacă adeseori e atras în împrăştiere din pricină că este nou-începător în nevoința aceasta şi mintea sa nu e deprinsă a se aduna pe un singur lucru.

Ajungând, apoi, la mijlocul desăvârşirii, mai mult se îmbogățeşte cu neîmprăştierea şi începe să se roage, deja, întru curăția inimii. Iar după ce a sporit până la desăvârşire, se roagă de acum în duh şi adevăr şi este luat în răpire la Domnul de către lumina cea neamăgitoare a harului, în acest chip, cel ce voieşte să se trezvească, urmând pilda Sfinților Părinți, să se silească totdeauna a se ruga înlăuntrul inimii sale cu curăție şi fără răspândire, luând aminte doar la spusele rugăciunii, în deplină lepădare de grija lumească, liniştire şi luare-aminte, din care izvorăsc învierea inimii şi căldura ce arde patimile şi demonii şi curățeşte inima ca în topitoare. Din acest fel de rugăciune cresc năzuința spre Domnul nostru Iisus Hristos şi necurmata dragoste către Dânsul; de aici vine dulcea revărsare a lacrimilor inimii care, precum isopul, stropesc şi spală sufletul şi trupul în pocăință şi mărturisire, cu dragoste şi recunoştință; de aici vin tihna şi pacea gândurilor care covârşeşte toată mintea; de aici vin haina cea ca zăpada de strălucitoare a nepătimirii care e cu putință omului, învierea sufletului mai înainte de cea a trupului şi preschimbarea lor după chip şi asemănare; prin făptuire şi vedere, prin credință, nădejde şi dragoste - vin deplina odihnă în Dumnezeu, nemijlocita unire cu El, răpirea la El şi vederea Lui: acum ca în oglindă, în ghicitură, ca arvună, iar în veacul cel viitor - vederea Lui față către față, când unii ca aceştia îl vor avea pe Dumnezeu în chip desăvârşit şi se vor sătura de El în veci, lucru pe care fie ca să ne învrednicim şi noi a-l primi de la Atotbunul Dumnezeu cu rugăciunile Sfinților. Amin.

16.
Despre trezvie şi rugăciune.

Neîncetat roagă-te - şi roagă-te fără mânie şi cugetare. Să ştii că orice gând care depărtează mintea de Dumnezeu, chiar de ar părea bun în sine, e de la diavolul, care neîncetat seamănă visări cu părut temei sau fără noimă, ca să abată mintea de la Dumnezeu şi s-o încurce în desfătări lumeşti - iar sufletul trebuie să se nevoiască în tot chipul pentru a nu se depărta cu mintea de la Dumnezeu, a nu se învoi şi a nu se însoți cu gândurile necurate, şi pentru a reuşi aceasta să nu ia seama la ceea ce zugrăveşte în cap vechiul şi atotşiretul vânător, adică la închipuirile de lucruri, oameni şi fapte în care se preface vicleanul diavol.

Sărmanul om, lăsându-se atras de acestea, stă într-un loc şi socoate că se află undeva aiurea, vede, pasămite, feluriți oameni, vorbeşte cu aceste închipuiri şi face una şi alta, în timp ce toate acestea sunt înşelare diavolească. Aşadar, se cuvine ca închizându-ne în noi înşine să ne ținem în frâu mintea şi să tăiem orice gând lăturalnic cu numele Domnului nostru Iisus Hristos, Cela Ce ridică păcatul lumii. Unde stă trupul tău, acolo să stea şi mintea, ca între Dumnezeu şi minte să nu fie nimic asemenea unui nor sau unui văl care să ascundă chipul lui Dumnezeu de ea. Dacă se şi lasă mintea atrasă câteodată, nu se cuvine ei a stărui în cugetele acelea, ca nu cumva însoțirea cu ele să i se socoată întru faptă înaintea lui Dumnezeu în ziua Judecății, când va judeca Dumnezeu cele ascunse ale oamenilor, şi când tot cugetul omenesc se va mărturisi Lui. Nevoința aceasta este împreunată cu multe ispite dinlăuntru şi dinafară: ci tu îmbărbătează-te. Fericit omul ce rabdă ispitirea - că ispitit fiind, va primi cununa cea neveştejită şi va fi biserică a Marelui împărat Hristos, Care, făcându-Şi locuință în el, va sălăşlui şi va umbla întru el... Având asemenea făgăduințe, lasă deoparte toate celelalte şi ia aminte fără contenire la Domnul Dumnezeu, necerând de la El nimic mai mult decât milă - şi-ți va fi îndeajuns aceasta. Aşadar, dacă ceri milă, cere-o cu inimă înfrântă şi smerită, de dimineața până seara - iar dacă este cu putință, şi noaptea întreagă strigă către Dânsul: *Doamne Iisuse Hristoase, Fiule şi Cuvântule al Dumnezeului Celui Viu, pentru Născătoarea de Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine.*

Sileşte-te, deci, şi iarăşi zic: sileşte-te, că mare silință cere lucrarea aceasta. Strâmtă şi mâhnicioasă este calea ce duce la poarta vieții, şi numai cei ce se silesc vor intra prin ea. *împărăția Cerurilor se ia cu sila, şi silitorii o răpesc pe ea* (Mt. 11, 12). Nu te îndepărta cu mintea de la Dumnezeu, şi inima ta să păstreze pomenirea Domnului Iisus Hristos. Acest nume preadulce să-l spui iarăşi şi iarăşi, până ce se va sălăşlui înlăuntrul inimii tale - şi Se va mări întru tine Hristos. Ci ia seama: niciodată nu părăsi această pravilă a sfințitei rugăciuni, că am auzit oarecând de la Sfinții Părinți următorul cuvânt: Nu e monah cel ce părăseşte această pravilă. Fie că mănâncă ori bea, că umblă ori slujeşte, monahul este dator să strige fără încetare: *Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă.* Prin pomenirea Domnului Iisus Hristos, inima se înflăcărează la luptă împotriva vrăjmaşului; prin pomenirea Domnului, sufletul-ostenitor cercetează toate, rele şi bune: pe cele rele le dezrădăcinează, iar pe cele bune le sădeşte; această pomenire biruieşte balaurul şi îl smereşte; această pomenire dă în vileag răul ce viază în noi şi-l nimiceşte; pomenirea aceasta biruie toată puterea diavolului din inimă şi îl prinde, îl doboară şi îl taie în două. Cheamă neobosit numele Domnului Iisus - şi el, pogorând în adâncurile inimii, va arde toate rădăcinile păcatului şi va învia sufletul. Neîncetat cheamă numele Domnului Iisus, şi inima ta să înghită pe Domnul, şi Domnul să înghită inima - şi vor fi cei doi una. Totuşi, lucrarea aceasta nu e lucrare de un an sau doi, ci uneori este lucrare care cere mulți ani şi vreme îndelungată. Sunt de trebuință multă osteneală şi vreme până ce va fi izgonit vrăjmaşul şi Se va sălăşlui Hristos.

Capete moral-practice, ascetice şi teologice ale unor Cuvioşi anonimi

Despre firea Dumnezeirii

De la Cel Bun toate au luat fiinţă bune, şi nimic nu este rău prin fire, că de la Cel Ce este Bun din fire nu putea să ia naştere ceva rău.

Bun prin fire e Cel Preaînfiinţat, şi pururea Fiitor, şi fără schimbare Fiitor, Care e începutul Cel fără de început a toate, Negrăita Unime - Părintele Cel veşnic nepurces, Născătorul Fiului şi Izvorul Cel firesc al Sfântului Duh.

Tot ce s-a făcut s-a făcut din nimic, primind fiinţă din mâna Celui Ce este şi având ca început şi sfârşit pe Dumnezeu - iar Acesta nu are nici început, nici sfârşit, însuşi fiind Sfârşitul Cel pricinuitor a toate.

Dumnezeu e Viaţa Cea Însăşi-Fiitoare

Dumnezeu e Viaţa Cea Însăşi-Fiitoare, începutul şi Sfârşitul făpturilor înţelegătoare aduse prin viaţă întru fiinţă ca să se întoarcă iarăşi la viaţă atunci când moartea cea întâmplător intrată în zidire va fi nimicită - fiindcă ea nu a primit fiinţă de la Cel Ce este, ca să rămână în veci: căci Dumnezeu nu a făcut moartea, nici nu se bucură de pieirea celor vii.

Despre bunătatea şi milele lui Dumnezeu

Dumnezeu din bunătate ne-a adus din nefiinţă întru fiinţă, iar după ce ne-a zidit ne ocârmuieşte cu judecăţile dreptăţii Sale - împreunând, totuşi, dreptatea cu mila, căci este Bun din fire.

Cuvântul lui Dumnezeu este numit „mâna lui Dumnezeu”, în Sfânta Scriptură fiindcă ea spune: Cu *Cuvântul Domnului cerurile s-au întărit* (Ps. 32, 6), şi: *Eu cu mâna Mea am întărit cerul* (Is. 48, 13); iar Duhul Sfânt este numit „mila lui Dumnezeu”: *Voi turna din Duhul Meu, zice, peste tot trupul* (Ioil 2, 28; Fapte 2, 17), şi: *Mila Domnului peste tot trupul.* Aşadar, după ce a făcut cu noi bunătate, ne trage la Sine pe noi, cei despărţiţi de El, cu judecăţile dreptăţii Sale, iar cu mila Sa ne primeşte: că Atotsfântul Duh al înfierii, Untdelemnul bucuriei, pe făpturile înţelegătoare cele îndreptate prin lucrările dreptăţii le înfăţişează bineprimite Tatălui întru dreptate.

Dacă Milostiv şi Drept este Domnul, atunci este învederat că El, după ce a făcut cu noi bunătate, cu dreptatea Sa îi pedepseşte pe cei care s-au depărtat de El, iar cu mila Sa îi primeşte.

Calea spre Dumnezeu

După măsura împătimirii sale de cele pământeşti, făptura înţelegătoare se depărtează de Dumnezeu - însă ea poate să se întoarcă iarăşi, ca pe o cale oarecare, la Cel de Care s-a depărtat, de va intra pe făgaşul poruncilor Lui: că în Dumnezeiasca Scriptură poruncile, îndreptările şi mărturiile sunt numite „căi”, de pildă: *Pe calea poruncilor Tale am alergat; în calea mărturiilor Tale m-am desfătat; în calea îndreptărilor Tale povăţuieşte-mă (Ps.* 118). Semnele şi stâlpii acestei căi sunt dogmele, care ne îndeamnă să alergăm pe calea ce ne-o arată ele şi prin care ne putem da seama cât de departe ne aflăm de sfârşitul acestei bune alergări.

Despre creştinătate şi creştini

Creştinătatea este dogma Mântuitorului nostru Hristos, ce îndumnezeieşte pe râvnitorii poruncilor Lui - că aceştia urcă la starea de a fi după chipul şi asemănarea lui Dumnezeu, a Căruia e slava în veci. Amin.

Despre credință

Îndată ce prin mijlocirea credinței îl lăsăm pe Dumnezeu să lucreze, să fugim de îndoirea cugetului şi de nedumerire cu privire la ceea ce va fi, că nimic nu este nepătruns şi neajuns voii lui Dumnezeu, Care este deasupra tuturor.

Dacă credința, potrivit lui Iacov, e moartă fără fapte, iar ceea ce este mort nu ființează, înseamnă că cel ce socoate că are credință fără fapte bune se amăgeşte, luând ceea ce nu ființează drept ceva ce ființează. Iar dacă aşa stau lucrurile, credinciosul care trăieşte rău este necredincios, chiar dacă propovăduieşte că are credință în Dumnezeu.

Dreptul e cinstitor de Dumnezeu, a grăit Iov, că el şi-a îndreptat prin făptuire buna sa cinstire cea întru Dumnezeu - iar cel ce îl cinsteşte pe Dumnezeu doar cu vorba, iar cu fapta se leapădă de El, nu cinsteşte pe Dumnezeu după dreptate, drept care va şi auzi: *Ce Mă chemi: Doamne! Doamne! Şi nu faci cele ce îți zic?* (Lc. 6, 46).

Credința este prealăuntrica încredințare a inimii credinciosului în cele crezute; altfel spus, credința este încredințarea neiscoditoare a inimii credinciosului în cele crezute, mai presus de orice dovezi.

Credinciosul este straja cea cu bună înțelepciune şi de netrecut a legilor Dumnezeieşti încredințate lui.

Frica de Dumnezeu - începutul înțelepciunii

Frica de Dumnezeu este mama înțelepciunii, iar plinirea fără de lenevie a poruncilor ce vine dintru înțelegere atrage după sine cunoştința, că împreună cu nepătimirea se sălăşluieşte în suflet înțelepciunea, care e ştiința lucrurilor Dumnezeieşti şi omeneşti şi a pricinilor acestora.

Cel care se cucereşte înaintea Celui Ce este Unul nu se va teme de cei mulți, ci mai degrabă cei mulți se vor teme de el din pricina Celui Ce este Unul, fiindcă se spune: *Dacă vă veți teme de Domnul Dumnezeul vostru şi veți asculta glasul Lui nimeni nu va sta împotriva feței voastre, ci frica şi cutremurul vostru vor fi peste toate neamurile* (Deut. 11, 22, 25).

De primirea înțelepciunii oamenii se învrednicesc de obicei prin plinirea poruncilor, că Dumnezeu nu o dă pe ea mai înainte de bogăția faptelor bune, precum a zis oarecare dintre cei înțelepți cu buna cinstire: *Pofteşti înțelepciune? Ține poruncile, şi Domnul o va da pe ea ție* (Sirah 1, 25).

Dumnezeu nu Se pleacă a da bogăția înțelepciunii celui ce voieşte s-o cheltuiască în desfătările slavei deşarte, chiar dacă ar adăuga acesta a înălța rugăciune de zeci de mii de ori, că Dumnezeu nu binevoieşte a Se pleca să dea celor care cer rău, precum grăieşte Iacov, ucenicul lui Hristos: *Cereți şi nu primiți fiindcă rău cereți, ca întru desfătările voastre să cheltuiți* (Iac. 4, 3).

Dacă tâlcul lucrurilor zidite este ascuns în vistieriile înțelepciunii, înseamnă că ea este de nepătruns celor neîmpărtăşiți de înțelepciunea Cea Însăşi-Fiitoare. Drept aceea, au mințit filosofii elini lăudându-se cu ştiința firii lucrurilor.

Despre roadele vieții

Ostenelile cele bune ale puterii făptuitoare asemenea sunt unor semințe, şi plinirea lor fără ştirbire naşte cunoştința, căci se spune: „Semănați-vă vouă roadă vieții; luminați-vă pe voi cu lumina cunoştinței”.

Dintre semințele ce cad sub simțuri, fiecare după firea sa dă naştere unui rod asemenea cu sine: bobul de grâu naşte tot grâu, bobul de linte naşte tot linte şi aşa mai departe; iar în privința semințelor faptei bune lucrurile stau altfel - fiindcă aici se întâmplă adeseori ca acelaşi lucru, semănat la doi, ori la trei, ori la mai mulți, prin lucrare să nască la unul ceva, la altul altceva, încât pe unul îl face rob al lui Dumnezeu, pe altul - prieten, iar pe altul - fiu. Această osebire a roadelor ce se nasc din una şi aceeaşi sământă atârnă de cugetările (de simțiri şi de înclinări) care îi mână pe cei ce aruncă semințele faptelor. Binele semănat întru cugetarea fricii de Dumnezeu naşte un rob al lui Dumnezeu, binele semănat întru iubirea începătoare naşte un prieten al lui Dumnezeu, iar binele cel din iubire desăvârşită face un fiu al lui Dumnezeu.

Când cunoaştem în ce fel ne-am făcut prin faptele noastre cele rele, atunci cunoaştem şi cum ne-a făcut Dumnezeu cu firea.

Despre dobândirea virtuților

Pe cel care voieşte cu adevărat să dobândească un oarecare bun duhovnicesc piedicile nu îl opresc să dobândească lucrul dorit, ci cu râvnă mânecă spre aceasta şi face tot ce-l ajută să îşi atingă scopul. Astfel, cel ce voieşte să agonisească întreagă înțelepciune neclătită nu caută nici mâncăruri şi băuturi îmbelşugate, nici haine frumoase şi moi, nici cuvinte meşteşugite, care risipesc cucernicia, nici bucurie şi împreună-vorbiri vesele cu tinerii şi fetele şi nimic altceva de felul acesta, ci se sileşte a se nevoi în cele potrivnice lor, adică în înfrânare şi neîmpodobire, în măsură şi în evlavie, în liniştire şi în smerenie, care ascunde în sine toate virtuțile, şi de care bucurându-Se Domnul, va dărui bunul cel căutat şi puterea de a-l păstra.

Nu este cu putință a dobândi vreun lucru bun fără răbdare şi desăvârşită înfrânare, căci se spune: *întru răbdarea voastră veți dobândi sufletele voastre* (Lc. 21, 19), şi: *Cel ce se luptă se înfrânează de la toate.* Dar înfrânarea nu se poate îndrepta fără deasă rugăciune, că spune: *Neîncetat rugați-vă* (I Tes. 5, 17). Iar rugăciunea nu poate fi bineprimită fără smerenie, că spune: *Căutat-a spre rugăciunea celor smeriți, şi nu a defăimat cererea lor* (Ps. 101, 18). Aşadar, dacă voim a dobândi fapte bune, să ne nevoim la înfrânare, răbdare, smerită cugetare şi mai ales la deasa rugăciune - şi cu înlesnire vom dobândi ceea ce căutăm.

Fără meşteşug şi fără om iscusit, fără unelte şi materiale nu este cu putință a face casă ori corabie: tot astfel nu este cu putință a atinge capătul faptelor bune fără înfrânare, răbdare, smerită cugetare şi rugăciune - căci infrânarea desface mintea de îndulcirile cele lumeşti şi o aşază mai presus de toată reaua pătimire, răbdarea o învață să poarte cu răbdare ostenelile şi ispitele care vin din afară împotriva înfrânării; smerita cugetare îl îndeamnă pe cel împărtăşit de ea să se nevoiască întru cunoaşterea de sine, să fie mai mult judecător al său decât al altora, lăsând, precum se cuvine, stăpânirea de judecător numai Domnului, care cunoaşte fără greş faptele bune şi rele ale fiecăruia - şi prin aceasta îl aduce la blândețe şi stare paşnică, insuflându-i să caute desăvârşita liniştire, ca pururea să fie în sine, şi astfel - în Dumnezeu; iar rugăciunea deasă fără împrăştiere, prin împreună-vorbirea cu Dumnezeu, desface mintea de cugetările lumeşti şi o înfățişează lui Dumnezeu - şi prin această apropiere de Dumnezeu o umple de evlavie şi de liniştea cea fericită şi de căldura duhovnicească.

Nici unul din lucrurile bune pe care le săvârşim nu face mintea aşa de înfricoşătoare pentru demoni ca rugăciunea deasă - căci ea, învrednicind mintea de apropierea lui Dumnezeu

(fiindcă se spune: *Aproape este Domnul de toți cei ce îl cheamă* pe *Dânsul* - Ps. 144, 19), strică toate meşteşugirile pe care le încearcă vrăjmaşul împotriva ei.

În ce chip înroşirea în foc face fierul de neatins, aşa şi rugăciunea deasă şi cu deadinsul face mintea înfricoşată întru tărie. Drept aceea, demonii se străduiesc în tot chipul să ne insufle lenevirea la rugăciune, ştiind că rugăciunea e pentru ei vrăjmaş, iar pentru minte *călăuză* puternică.

Ştim din Dumnezeiasca Scriptură că rugăciunea e mai mare între faptele bune - căci ea, stând înaintea lui Dumnezeu în numele tuturor faptelor bune, îl roagă să le ajute în vremea bântuirii patimilor şi demonilor. Să te încredințeze de aceasta Moise, care prin rugăciune a întărit pe voievozii israilitenilor şi prin înălțarea mâinilor a pus pe fugă pe Amalic.

Despre rugăciune

Faptă bună între faptele bune este rugăciunea, precum aflăm din Scriptură.

Nu căuta nicicum să vezi în vremea rugăciunii vreun chip, vreo înfățişare sau vedenie, nu pofti să vezi îngeri sau pe însuşi Hristos în chip simțit, ca nu cumva să iei pe lup drept păstor şi să te închini vrăjmaşilor-demoni. Începutul înşelării e slava deşartă a mintii, de care mişcată fiind aceasta, se străduie să cuprindă Dumnezeirea în chipuri şi înfățişări. Iar eu zic, precum le-am şi zis totdeauna celor mai tineri: fericită e mintea care a dobândit desăvârşită lipsă de închipuiri în vremea rugăciunii.

Fereşte-te de cursele vrăjmaşului, că se întâmplă ca atunci când te rogi tu în chip curat şi fără tulburare să ți se înfățişeze fără de veste un oarecare chip străin şi de alt neam, cu scopul ca tu, luându-l drept chip dumnezeiesc, să cazi în părere de sine. Dumnezeirea este fără măsură şi fără chip, şi se descoperă în chip tainic, duhovnicesc, fără nici o închipuire.

Îngerii şi demonii să vadă căldura şi râvna ta când slujeşti Domnului întru rugăciuni, ca cei dintâi să se bucure, iar cei din urmă să fugă ca biciuiți.

Nu pofti să fie cu tine ce voieşti tu, ci cum îi va plăcea lui Dumnezeu - şi vei afla odihnă.

Nu te ruga să se facă voia ta, căci ea mai niciodată nu se învoieşte cu voia lui Dumnezeu - ci roagă-te precum ai fost învățat: „Facă-se voia Ta, Doamne, întru mine”, că Domnul Singur ştie şi doreşte totdeauna să-ți dăruiască ce este bun şi de folos - lucru pe care şi tu, fireşte, îl cauți.

Amintindu-ți de faptele tale, nu te lenevi a te bate în piept, ca prin aceste lovituri să sfărâmi (ca pietrarii) inima ta cea împietrită şi să afli acolo aurul vameşului. Atunci te vei bucura cu bucurie mare de bogăția cea tăinuită acolo. Zicând tu: „Păcătuit-am, Doamne!”, Domnul îndată îți răspunde: „Iartă-se ție păcatele tale, că Eu sunt Cel Ce şterge fărădelegile, şi nu le voi pomeni”.

Precum fierul înroşit în foc este de neatins, aşa şi mintea aprinsă prin deasa rugăciune se face de neajuns pentru meşteşugirile vrăjmaşilor.

Mai înainte de toate roagă-te pentru darul lacrimilor, ca prin plâns să înmoi grosolănia ce sălăşluieşte în suflet şi, mărturisind Domnului fărădelegea ta, să primeşti de la El iertare.

Foloseşte lacrimile pentru a se primi toată cererea ta, că Stăpânul tău se bucură foarte când tu te rogi cu lacrimi. Să ştii, totuşi, că mulți din cei ce plâng, uitând rostul plânsului, s-au netrebnicii.

Căldura şi nelenevirea ta în slujbele cele de rugăciune să le cunoască îngerii şi demonii, ca cei dintâi, bucurându-se, să petreacă împreună cu tine, iar cei din urmă, fiind rău loviți, s-o ia la fugă.

Despre cei care îl cinstesc pe Dumnezeu numai cu gura

Cel care îl cinsteşte pe Dumnezeu numai cu gura, iar cu fapta se leapădă de El nu îl cinsteşte pe Dumnezeu după dreptate, drept care va şi auzi: *Ce Mă chemi: Doamne! Doamne! şi nu faci cele îţi zic?* (Lc. 6, 46).

Despre ostenelile faptei bune

Cel care ia asupră-şi ostenelile faptei bune pentru a primi ceva de la Dumnezeu, iar nu pentru Dumnezeu însuşi, este învederat că se osteneşte în fapta bună nu cu hotărâre desăvârşită.

Despre cei ce slujesc lui Dumnezeu

Neclintirea celui ce slujeşte lui Dumnezeu de frica muncilor viitoare nu este de nădejde în ispitele care ameninţă cu pierderea bunurilor lumeşti - căci atunci frica celor de faţă alungă frica celor viitoare; iar pe cel care săvârşeşte fapta bună din iubire de Dumnezeu, nici un necaz nu este puternic a-l clinti din fapta bună săvârşită după voia Celui Dorit.

Despre smerita cugetare

Smerita cugetare este recunoaşterea sărăciei şi neputinţei sale de către mintea ce vede în fiinţa sa neajuns şi puţinătate - că dintru nefiinţă primind fiinţă prin voia Celui Ce este, nu se mulţumeşte să fiinţeze de sine; iar primită fiind, prin voia Ziditorului, întru fiinţarea cea veşnică şi bună, cu dreptate dobândeşte aceasta din părtăşia cu Cel ce este.

Toate cele zidite nu sunt sieşi îndestulătoare, iar ce nu este sieşi îndestulător are nevoie de ajutorul Celui ce este Sieşi îndestulător. Una dintre cele zidite este şi mintea, care nu este, drept aceea, sieşi îndestulătoare şi are nevoie de ajutorul lui Dumnezeu, fără de care nu poate face nici un lucru bun. Drept aceea, celui ce face binele se cuvine, punând aceasta pe seama Celui Ce dă putere, să spună: „El a dat vârtute să fac putere”, şi: *Tăria mea şi lauda mea este Domnul, şi mi-a fost mie spre mântuire* (Ps. 117, 14), şi: „Cutare şi cutare lucru bun nu eu l-am făcut, ci harul lui Dumnezeu care este cu mine”.

Hristos, mustrând prin Pavel pe cel ce pune pe seama sa pricina faptelor bune şi se înaltă înaintea fraţilor, socotindu-i leneşi, strigă: Ce *lucru ai pe care să nu îl fi primit? Iar dacă ai primit, ce te lauzi ca şi cum n-ai fi primit?* (I Cor. 4, 7). *Iată, se lasă casa ta pustie* de ajutorul Meu (Mt. 23, 38; Lc. 13, 35).

Cel blând şi smerit este sălaşul de odihnă al lui Dumnezeu, fiindcă El spune: *În cine Mă voi odihni, dacă nu în cel blând, smerit, liniştit, care tremură de cuvintele Mele?* (Is. 66, 2).

Când frica din noi se întoarce către Însuşi-Fiitorul, atunci se naşte evlavia; iar când mintea se face roabă la ceea ce s-a făcut din nimic, atunci ia naştere păgânătatea. Pricina suirii la cele mai bune este încredinţarea şi pomenirea morţii şi a neabătutei dreptăţi a Judecăţii ce va să vie, iar a căderii în cele mai rele - iubirea de trup şi de podoabe, şi năravul cel mânios care se naşte din aceasta.

Despre ascultare

Ascultarea este credința nerobită cugetării lumeşti, care zboară fără de întristare spre plinirea poruncilor; sau, altfel spus, ascultarea este supunerea atotdesăvârşită, lipsită de voirea sa, şi care la un singur semn al mai-marelui se porneşte fără de tulburare spre faptă.

Despre supunerea cu dreaptă socoteală

Ascultați pe învățătorii voştri şi vă supuneți lor, că ei priveghează pentru sufletele voastre (Evr. 13, 17).

Însă va spune cineva: „Dacă mai-marele e rău, oare şi atunci să mă supun lui?”. În ce privință este rău? Dacă în privința credinței, leapădă-te şi fugi de el, de-ar fi el nu om, ci înger pogorât din cer.

Orice om care a primit de la Dumnezeu darul de a deosebi lucrurile va fi pedepsit dacă urmează unui păstor neiscusit, luând minciuna drept adevăr: căci ce părtăşie are lumina cu întunericul?

Nu vă amăgiți, frații mei! Dacă cineva, tăind ceva din adevăr, va urma minciunii, împărăția Cerurilor nu o va moşteni.

Despre purtarea față de stăpânitori

Nu-i ferici pe puternicii pământului, căci cei puternici puternic vor fi strâmtorați, adică vor fi supuşi judecății celei mai aspre.

Către cei ce sunt mai-mari peste alții

Când primeşti stăpânire a cârmui peste alții, păzeşte cinul tău şi nu trece sub tăcere cele cuvenite pentru cele potrivnice.

Se întâmplă ca şi povățuitorul să fie dat necinstirii, suferind ispite chiar de la cei pe care i-a folosit duhovniceşte.

Despre deosebirea între doriri

Fiecare voieşte cu plăcere a fi acolo unde este agonisita de care e legată dorirea sa. Astfel, cel ce are agonisita cea dorită în cer cu bucurie întâmpină ieşirea din trup, ca şi cum s-ar întoarce în patria sa, iar cel ce e sărac în agonisită cerească se scârbeşte de ieşirea din trup, fiindcă ea îl lipseşte de tot ce avea şi socotea drept bun.

Reaua tovărăşie dintre poftă şi întărâtare naşte nemulțumire, mânie, pizmă, ură nedreaptă, ranchiună şi cele asemănătoare; iar când mintea desparte una de alta, prin cugetarea cea mai bună, aceste două puteri şi înarmează întărâtarea să apere şi să păzească bunătățile la care ne învață frica de Dumnezeu, atunci înfrânează pornirile cele dobitoceşti ale poftei, stârnind întărâtarea spre mânia cea binecuvântată, ca pofta să nu păcătuiască prin înclinarea spre rău. Şi tocmai asta înseamnă: *Mâniați-vă şi nu păcătuiți* (Efes. 4, 26).

Despre puterea mânioasă a sufletului

Când puterea poftitoare, pătrunsă de frica de Dumnezeu, se mişcă spre iubirea de cele mai bune, atunci puterea înțelegătoare se înțelepțeşte împotriva împresurărilor răului şi, descoperind urmele viclenilor răufăcători demoni, îi dă pe ei puterii mânioase ca, la bună vreme mişcând-o spre mânie pe aceasta, să-i alunge departe, cu cele mai puternice amenințări. Spre aceasta o îndeamnă şi David, zicând: *Mâniați-vă şi nu păcătuiți.*

Sufletul îşi spurcă puterea mânioasă atunci când, căzând în desfătările lumeşti, o îndeamnă să se oştească pentru ele - fiindcă în sufletul iubitor de desfătare se strecoară mereu nemulțumiri şi ranchiună, ce îl silesc să îşi întărâte fără să vrea mânia împotriva celor de acelaşi neam, fără a socoti că puterea sa mânioasă, fiind spurcată prin mişcarea cea nefirească, îşi pierde puterea sa firească pe care a primit-o de la Ziditorul împotriva demonilor şi a patimilor.

Despre înfrânare, răbdare şi dragoste

Întru două lucrări petrece mai cu seamă viața cea bună: în înfrânare şi în răbdare, înfrânarea lucrează ceea ce este în noi, iar răbdarea - ceea ce nu este în noi. Pe cea dintâi o întăreşte frica de Dumnezeu, iar cea de-a doua îşi primeşte puterea din iubire, căci *iubirea,* spune Scriptura, *toate le acoperă, toate le rabdă, toate le nădăjduieşte - iubirea nu cade niciodată* (I Cor. 13, 4-8).

Dacă, precum spune Ioan, *Dumnezeu este iubire* (I In. 4, 8), cel ce iubeşte rămâne în Dumnezeu şi Dumnezeu în el - iar ce îl urăşte pe aproapele, pe cel de un neam cu sine, e departe de Dumnezeu.

Despre firea mâniei celei drepte

Mai înainte trebuie să-L răzbunăm pe Hristos în noi înşine, iar apoi şi în alții. Astfel, Moise, care mai înainte arătase blândețe şi nerăutate față de cei ce păcătuiseră împotriva lui, cu bună pricină şi în chip firesc s-a mâniat pe cei care păcătuiseră față de Dumnezeu, mişcat fiind nu de ranchiună şi de patimă, ci de slava lui Dumnezeu şi de iubirea față de cei împotriva cărora se ridicase în chip văzut.

Despre lucrarea mâniei ca patimă

Dacă îndreptând pe cineva te pleci spre mânie, îți îndestulezi patima, ia seama ca nu cumva, mântuind pe altul, să te pierzi pe tine însuți.

Despre ranchiună

Cine poartă ranchiună celui care l-a jignit, sau l-a asuprit, sau i-a făcut, îndeobşte, orice fel de neplăcere, acela jigneşte mila lui Dumnezeu față de el însuşi, nemăsurând celui împreună-rob cu el cu măsura cu care îi măsoară lui Domnul. Şi cum îi va fi plăcută lui Dumnezeu râvna cea pentru El dacă omul râvneşte să îl răzbune în aproapele, iar în sine însuşi îl disprețuieşte şi îl jigneşte?

Despre vina celui ce răsplăteşte răului cu rău

Cel ce defăima pe cel ce i-a spus sau i-a făcut vreun lucru rău deopotrivă cade în păcat şi asemenea lui se arată, puţin la suflet şi lipsit de dreaptă socotinţă - căci răsplăteşte cu rău pentru rău şi alăturându-se facerii de rău a celui ce i-a făcut lui rău, dimpreună cu el se face călcător legii, care grăieşte: *Nu răsplăti rău pentru rău sau ocară pentru ocară* (I Pt. 3, 9).

Despre felul în care ne putem nevoi împotriva patimilor în cel mai grabnic chip

Dacă te nevoieşti cu adevărat împotriva patimilor şi pentru bine, pentru a săvârşi mai grabnic această alergare este de trebuinţă să nu primeşti gând rău asupra aproapelui tău. Chiar dacă ceea ce spune sau face el în privinţa ta ori a altcuiva are o oarecare înfăţişare de lucru rău, tu, îndreptăţindu-l, însuţi fii apărătorul lui în sfatul tău cel lăuntric. În acest fel, niciodată nu vei îngădui gânduri de bănuială deşartă, de osândire şi de trufie, şi nici de ranchiună, mânie şi jignire (împotriva aproapelui). Risipind prin bunătate roiul relelor arătate mai înainte, prin aceasta vei găti sufletului tău cale neîngrădită când vei ieşi din trup.

Despre răbdarea necazurilor (a defăimărilor)

Creştin nu te arăţi prin faptul că nu asupreşti, nu ocărăşti, nu baţi, ci suferind cu răbdare când alţii îţi fac ţie acestea arăţi că eşti adevărat ucenic al lui Hristos - *fiindcă, zice* Scriptura, *s-a zis celor de demult: ochi pentru ochi şi dinte pentru dinte; iar Eu zic vouă: nu vă împotriviţi celui rău - ci de te va lovi cineva peste obrazul drept întoarce-i şi pe celălalt* (Mt. 5, 38-39), şi celelalte.

Despre pocăinţa adevărată şi cea mincinoasă

Cel ce se pocăieşte cu adevărat de faptele sale cele rele singur se mustră pe sine şi cu răbdare suferă ocările celorlalţi; iar cel ce face pocăinţă mincinoasă, nepomenind căderile sale, se ceartă şi, gâlcevindu-se, grăieşte întru nemulţumirea sa: „Dumnezeu să-i plătească precum merită”, iar despre sine spune cu obrăznicie: „Ce am făcut?”. Mustrând pe unul ca acesta, Dumnezeu spune prin gura Proorocului Ieremia: *Nu este om care să se pocăiască, dacă răutatea lui spune: Ce am făcut?*

Despre smerenia adevărată şi cea părută

Semnul adevăratei smerenii este nu a revărsa singur asupra ta ocări, ci a suferi cu răbdare atunci când te ocărăsc alţii.

Cel ce neprimind slava omenească se judecă pe sine însuşi, dar se necăjeşte când îl defăima alţii, se amăgeşte cu smerenia cea părută, ponegrindu-se pe sine mai mult din dorinţa de a plăcea oamenilor decât din fapta cea bună.

Despre osândire

Cel ce se fereşte a urma celui prost, însă nu se fereşte şi de a-l osândi, uită că nu face lucru mai bun decât cel pe care îl osândeşte.

Nu osândi pe desfrânat, chiar de ai întreagă înțelepciune, ci fugi de faptă, fără a-l prihăni pe cel care o face: căci Cel Ce a zis: *Să nu desfrânezi* (Ieş. 20, 14) a zis şi: *Nu osândi* (Lc. 6, 37). Drept aceea, dacă fără a face desfrânare osândeşti pe cel desfrânat, dimpreună cu el vei fi osândit, fiindcă întocmai ca şi el calci legea.

Despre neosândire

Cel ce se nevoieşte pentru adevărata smerită cugetare, ca unul care pururea cercetează numai faptele sale, cu evlavie stă înaintea lui Dumnezeu şi Judecătorului şi cere de la El milă. Lui Singur lăsându-I puterea şi stăpânirea de a-i judeca pe toți - căci fiind părtaş al firii celor osândiți, se teme a şedea împreună cu Cel Ce este după fire Judecător, ca un judecător nechibzuit al celor de un neam cu el.

Când te înaltă gândul să judeci şi să osândeşti pe aproapele, atunci, întorcându-te spre tine însuți, să începi a cerceta cu osârdie faptele tale, ca să nu se ascundă faptul că tu însuți eşti împovărat, poate, cu mai grele păcate, în timp ce osândeşti căderile mai mici ale aproapelui, şi ca să nu suferi pentru aceasta asemenea fariseului, care, cercetând cu ochiul aspru al minții căderile vameşului, a trecut cu vederea păcatele sale şi a dobândit ca osânditor pe cel osândit de el, fiindcă Dumnezeu l-a osândit punându-l față în față cu vameşul. Şi, îndeobşte, înălțarea cade sub judecata smeritei cugetări.

Când fugi de faptele celor răi să fugi totodată şi de osândirea lor, căci osândirea leapădă iubirea şi dispretuieşte frica.

Când vezi ori auzi vreun lucru nefolositor şi neziditor, fii ca un surd, orb şi mut.

Cel ce judecă pe aproapele se cuvine să-şi aducă aminte că deşi nu are păcatele pe care le vede la fratele său, are altele, poate mai mari şi mai ruşinoase, drept care trebuie să se aştepte şi el a fi osândit de către Domnul: *Fățarnicule, scoate mai întâi bârna din ochiul tău, şi atunci vei vedea ca să scoți paiul din ochiul fratelui tău* (Mt. 7, 5; Lc. 6, 42).

Despre eretic

De omul eretic după prima şi a doua sfătuire te fereşte, ştiind că unul ca acesta s-a abătut de la adevăr, fiind singur de sine osândit (Tit 3, 10-11).

Despre iubirea de agonisită

Trei socot că sunt pricinile de căpetenie ce îi îmbolnăvesc pe oameni cu iubirea de agonisită: prima e o oarecare trufie ascunsă care, înfățişând neajunsurile (adică a cere sau a primi ceva din cele neapărat trebuincioase de la altul la vreme de nevoie) ca pe ceva înjositor, insuflă omului să aibă şi să adune aur peste nevoile sale; a doua - o oarecare îndulcire deşartă de agonisita în sine; a treia - slăbănogia credinței, ce istoveşte sufletul şi insuflă omului să nu aibă ca vistierie a celor neapărat trebuincioase nădejdea în Dumnezeu, ci să strângă ca să aibă, pasămite pentru trebuințe - totuşi nu atât cât cere trebuința, ci cât insuflă iubirea de agonisită. Drept aceea a şi numit-o Pavel pe aceasta „slujire la idoli”, fiindcă ea dă la o parte nădejdea în Dumnezeu şi credința în ajutorul Lui - căci spune: *...şi lăcomia, care este slujire idolilor* (Col. 3, 5).

Iubitor de agonisită este cel ce agoniseşte mai mult decât are nevoie şi prin năravul său cel urâtor de împărtăşire cu frații nedreptățeşte pe cei sărmani.

Chivernisit, iar nu iubitor de agonisită, este cel ce are mai mult decât îi e de trebuință, însă pentru a-i ajuta pe alții, nu din împătimire de agonisită - că deşi pare că are mai mult

decât îi trebuie, de fapt nu are mai mult decât îi trebuie, fiindcă el socoteşte drept o trebuință a lui uşurarea soartei altora.

Nu este drept cel ce voieşte să agonisească mai mult decât fratele şi să-l întreacă în vreo privință *oarecare,* nevoind a fi deopotrivă cu el, precum cere dreptatea.

Cel ce se preface că e sărac este un răpitor nedrept, ca şi cum i-ar prăda tâlhăreşte pe cei milostivi - că ceea ce s-ar fi cuvenit să primească cel cu adevărat sărac, el a răpit pe ascuns prin prefăcătoria sa.

Despre mâncare şi post

Se cuvine a mânca din pricina trebuinței, sprijinind viața trupului, iar nu a dezmierda trupul prin mâncarea pătimaşă, cu poftă, a celor puse înainte.

Lipsit de înțelegere e postul ce rabdă până la vremea legiuită, însă la vremea mesei se năpusteşte la masă fără înfrânare, legând o dată cu trupul şi mintea prin dulceața mâncărurilor puse înainte.

Post nu e numai a mânca târziu, ci şi a nu mânca mult; şi nu e nevoință doar a primi mâncare din două în două zile, ci şi a nu avea mâcăruri felurite. Trapeza nevoitorului trebuie să fie alcătuită dintr-un singur fel, şi el este dator să se îngretoşeze de mofturile la mâncare ca de un lucru vrednic de ocară.

Precum îi foloseşte postul pe cei ce purced la el cu înțelegere, tot aşa îi şi vătăma pe cei ce îl străbat fără dreaptă socotință.

Despre legătura dintre suflet şi trup

Dacă hrănim focul cu câlți şi untdelemn şi alte materii arzătoare, îl ținem ca şi cum ar fi legat; iar dacă îl lipsim de asemenea materii, focul pleacă, de parcă i-am da drumul. Tot astfel şi atunci când Dumnezeu voieşte a slobozi sufletul pe care l-a unit cu trupul, împuținează oarecari din cele ce sprijină viața trupului - şi astfel, stricându-se minunata rânduială (armonie) a făpturii, sufletul se desface cu voia lui Dumnezeu din legătura sa cu trupul. În ce chip e ținut sufletul înțelegător în legăturile trupului, nu este cu putință a spune. Putem spune doar că ceea ce este netrupesc este ținut de trup prin puterea negrăitei voi a lui Dumnezeu.

Despre lepădarea de trup

Zicând: *Carnea şi sângele împărăția lui Dumnezeu nu o vor moşteni* (I Cor. 15, 50), Apostolul a numit *„carne”* şi „sânge” patimile şi înclinarea trupească ce leagă de ele mintea. Această *„carne,”* e hrana demonilor: *Când* se *vor apropia asupra mea cei ce-mi fac rău, ca să mănânce cărnurile mele* (Ps. 26, 3). Drept aceea, cel care scapă de aceste cărnuri prin faptele cele bune îi înfometează pe demoni şi-i face cu totul neputincioşi în lupta cu el.

Cel ce a murit în această viață cu moartea păcatului şi cinsteşte viața cea după trup ca fiind adevărata viață pe bună dreptate se teme de despărțirea de trup, căci această despărțire îi ia din mâini viața lui; iar dreptul, care încă dinainte de a se despărți de trup s-a lepădat de el şi viața cea după trup o socoate moarte - precum grăieşte fericitul Pavel: *Om ticălos ce sunt! Cine mă va izbăvi de trupul morții acesteia?* (Rom. 7, 24) - dorită socoate moartea cea simțită, ca şi cum ar merge la viață, căci această moarte îl duce în viața cea adevărată.

Despre înfrânare

Înfrânarea e legătura ce ține în frâu năzuința poftei către mâncăruri, ori bogăție, ori slavă.

Fără deplină înfrânare, cel ce se nevoiește nu poate să viețuiască creştineşte şi să atingă ținta care îi stă înainte. Apostolul grăieşte: *Cel ce se luptă se înfrânează de la toate,* cuvântul „toate" însemnând înfrânarea necontenită de la orice cuget şi faptă dobitocească - fiindcă în ce parte slăbeşte puterea înfrânării, în aceea creşte puterea păcatului, prin aceasta gătindu-se diavolului biruință asupra sufletului.

Înfrânarea simțită este abaterea de la toate faptele dobitoceşti săvârşite prin trup, iar înfrânarea gândită este abaterea minții de la dulceața cugetelor pătimaşe. Cea dintâi nu se poate îndrepta dacă cea de-a doua nu e păzită şi nu rămâne în suflet fără a se depărta.

Despre agonisirea curăției

Nu socoti să dobândeşti fapta bună fără ca mai înainte să te fi ostenit pentru ea chiar până la sânge, căci păcatului desfrânării trebuie să-i stai împotrivă până în ceasul morții.

Despre stăpânirea poftei şi despre înfrânare

Cel ce voieşte să păstreze puterea sa mânioasă netulburată şi neîntărâtată trebuie mai înainte să dea întreagă înțelepciune puterii poftitoare, ca aceasta să nu fie lesne de încurcat în desfătările trupeşti - căci atunci când puterea poftitoare nu este sănătoasă, nu poate fi sănătoasă nici puterea mânioasă cea înrudită cu ea. Drept aceea, deşartă este osteneala celui ce pune asupra sa legea nemânierii fără să fi înfrânat mai înainte năzuințele cele bolnave ale poftelor, din care se revarsă, ca din nişte izvoare, tulburarea în puterea mânioasă.

Înfrânat este cel care nu se pleacă spre nici o pornire dobitocească.

Nepătimaş este cel care prin înfrânarea cea covârşitoare a prefăcut în deprindere împotrivirea (față de gândurile pătimaşe) - cu care întrarmându-se, nu este tulburat de nici o desfătare.

Puterea înfrânării este frica de Dumnezeu, iar cetatea nepătimirii e dragostea adevărată pentru Sfințita Unime.

Lucrarea înfrânării este a se opri de la orice dezmierdare dobitocească şi a nu face nici un rău aproapelui împotriva poruncilor, iar lucrarea iubirii este a arăta toată binefacerea celorlalți şi a suferi fără patimă toate neajunsurile şi necazurile din partea lor.

Pe cel stăpânit de lume nu-l izbăveşte vremea

Pe omul stăpânit de lume nu-l izbăveşte vremea, iar pe cine nu-l stăpâneşte lumea, nu-l robeşte nici vremea. Aceasta s-a vădit în chipul cel mai limpede prin bătrânii cei cu fericita Susana, precum şi prin tânărul Iosif. Aceia au fost vânați la vârsta bătrâneții de patimă tinerească, iar acesta a arătat la vârstă tinerească obiceiul cel cărunt al întregii înțelepciuni.

Despre patimi ca unelte ale diavolului

Nimeni din cei luptați de demon nu ar fi biruit dacă mai înainte n-ar fi, - dezbinându-se singur în sine -, biruit de poftele pătimaşe ale trupului, lăsându-se în voia pornirilor

dobitoceşti ale acestora. Şi diavolul, folosindu-se de ele ca de nişte unelte, înstăpâneşte şi întăreşte patimile împotriva sufletului, făcându-le nebiruite.

Diavolul nu cunoaşte mintea noastră

De vreme ce diavolul este numit în Evanghelie „ispititor", este învederat că el nu cunoaşte gândurile noastre mai înainte de a ne ispiti - căci mintea (spune unul dintre Părinții cei înțelepți) o cunoaşte numai Dumnezeu, Care a zidit-o. Şi cu adevărat, diavolul şi slugile lui nu pot şti ce e în mintea noastră, fiindcă ei nu sunt înțelegeri (intelecte) însuşi-fiitoare şi sunt departe de Cel Ce este astfel (adică Dumnezeu).

Despre grăirea în deşert

Nimic nu nimiceşte fapta bună ca glumele, grăirea în deşert şi vorba de clacă; şi nimic nu ajută înnoirii sufletului şi apropierii lui de Dumnezeu ca frica de El, rugăciunea neîncetată şi cugetarea la cuvintele Domnului.

Un singur cuvânt bun l-a băgat pe tâlhar în rai, şi un singur cuvânt necuvenit l-a lipsit pe Moise de pământul făgăduinței. Aşadar, nu se cuvine să credem că boala limbii e o boală măruntă: căci grăitorii de rău şi glumeții fac să se zăvorască înaintea lor uşa împărăției Cerurilor.

Aşadar, bine a zis un înțelept că mai bine să cazi de la înălțime pe podea de piatră decât să cazi din limbă - iar Apostolul Iacov: *Să fie tot omul grabnic la auzire şi zăbavnic spre grăire. De nu greşeşte cineva în cuvânt acesta e bărbat desăvârşit, puternic a-şi înfrâna tot trupul* (Iac. l, 19; 3, 2).

Să vorbeşti multe cu Dumnezeu şi puține cu oamenii - iar amândouă acestea le vei îndrepta prin cugetarea întru lege.

Despre cugetarea întru dumnezeiasca Scriptură

Cugetarea întru cuvintele Atotsfântului Duh nimiceşte materia gândurilor rele, aprinzând foc în minte, precum este scris: *în cugetarea mea se va aprinde* (Ps. 38, 4) mintea. Acest foc, încălzind mintea, o mână să se roage cu putere şi o face în stare să înainteze cererile sale lui Dumnezeu întru înțelegere.

Cel ce se osteneşte a cugeta întru Dumnezeieştile Scripturi doar pentru cărturărie deşartă deschide însuşi drum către lăuntrul său cugetului slavei deşarte - iar cel care se nevoieşte cu evlavie în cercetarea cuvintelor Dumnezeieşti pentru a afla şi a face voia lui Dumnezeu primeşte în sine puterea Atotsfântului Duh, care îi dă tărie a plini cu fapta cuvintele aflate şi, mai mult decât atât, îi împărtăşeşte cunoaşterea cuvintelor nescrise şi a tainelor Dumnezeieşti.

Atunci se vădeşte nefățăria cugetării întru cuvintele Dumnezeieşti, când cineva, în ceasul ispitirii scoțând din tolba amintirii cuvintele învățate, asemenea unor săgeți le trimite împotriva demonilor şi patimilor - şi cu ele tăindu-le vorba acelora, nelucrătoare face gândurile rele pe care le insuflă vrăjmaşii.

Râvna ostaşilor de a deprinde măiastră săgetare în vreme de pace se vădeşte prin iscusința lor în vremea luptei - iar nevoința monahilor în cugetarea întru Dumnezeieştile Scripturi, cu scopul de a plăcea lui Dumnezeu, este mărturisită de necăderea lor în vremea ispitirilor.

Cugetarea întru cuvintele Dumnezeieşti cu străpungere şi rugăciune naşte în noi frica de Dumnezeu, căci s-a spus: *Să cugeți întru ele (întru cuvintele lui Dumnezeu) când şezi în*

casă şi când mergi pe drum, când eşti culcat şi când dormitezi şi să fie neclintită* [9] *înaintea ochilor tăi, ca să înveți a te teme de Domnul Dumnezeul tău.

Ce putere au cuvintele Dumnezeieştii Scripturi împotriva demonilor care încearcă să ne ispitească a arătat Domnul nostru întrupat, atunci când diavolul s-a apropiat pentru a-L ispiti ca pe un om, slabe şi de nimic vădind toate viclenele lui împletituri de vorbe prin graiurile Sfințitei Sale Scripturi - şi Mântuitorul nostru a arătat atunci slabe tocmai cele trei cugete de căpetenie cu care vine diavolul împotriva noastră: slujirea pântecelui, lăcomia şi slava deşartă.

Despre Sfânta Împărtăşanie

După cum Euharistia săvârşită de un drept nu aduce nici un folos celor ce se împărtăşesc cu nevrednicie, aşa şi Euharistia săvârşită de un păcătos nu lipseşte de folos pe cei ce se apropie cu inimă curată şi credincioasă - căci fiecare din faptele sale se va osândi ori se va îndrepta.

În ce chip Iuda, îndată ce a primit pâinea de la Domnul, a fost părăsit şi luat în stăpânire de satana, aşa şi toți câți îl ispitesc pe Domnul şi se apropie cu nevrednicie de Sfânta împărtăşanie sunt părăsiți de El: *că cel mănâncă şi bea cu nevrednicie, osândă îşi mănâncă şi îşi bea,* după cum spune fericitul Pavel, *nesocotind trupul Domnului* (I Cor. 11, 29).

Despre cei ce au aceeaşi patimă sau aceeaşi faptă bună

Cei stăpâniți de aceeaşi patimă nu au unire între ei, însă cei ce străbat cu râvnă calea aceleiaşi fapte bune au între ei pace adâncă. Dacă mâniosul va trăi cu alt mânios, sau lacomul cu cel supus aceleiaşi patimi, sau robul pântecelui cu cel molipsit de acelaşi rău, fiecare din ei va avea gâlcevi şi nemulțumiri cu împreună-locuitorul său, fiindcă iubirea de sine pururea îl va birui pe unul să-l întreacă pe celălalt în dobândirea lucrurilor de care e împătimit, lucru care pricinuieşte pagubă unuia din partea celuilalt şi strică unirea cea bună. Iar cei ce străbat calea aceleiaşi fapte bune prin înseşi bunătățile spre care năzuiesc amândoi sunt aduşi la pacea care covârşeşte toată mintea. Ce nemulțumire sau ce gâlceava va avea înfrânatul cu alt înfrânat, cel cu întreagă înțelepciune cu altul asemenea lui, cel fără lăcomie cu alt nelacom, cel blând cu un alt blând şi, ca să zic pe scurt, tot cel împodobit cu orice fel de faptă bună cu cel de un obicei cu el, de vreme ce tot ce este bun îi e prieten şi numai răul îi e vrăjmaş?

Despre desăvârşirea drepților

Dreptul desăvârşit are în sine toate virtuțile la aceeaşi măsură a puterii, nefiind mai blând decât e cu întreagă înțelepciune, nici mai cu întreagă înțelepciune decât e înțelept - fiindcă cel nedesăvârşit nici nu poate fi drept, căci a fi drept înseamnă a mărturisi cu aceeaşi putere toate felurile virtuților.

Dacă în Sfânta Scriptură unii drepți sunt proslăviți cu osebire pentru o singură virtute (de pildă - Iosif pentru întreaga înțelepciune. Iov pentru răbdare şi bărbăție, Daniil pentru înțelepciune, părinții fericitei Susana pentru dreptate), asta nu se întâmplă fiindcă nu ar avea din destul celelalte virtuți, ci pentru că răutatea vrăjmaşilor le-a dat prilejul să se proslăvească prin însuşirile cu pricina. Astfel, Iosif, îndepărtând cu pavăza întregii înțelepciuni săgeata slobozită asupra lui prin egipteancă de către demonul desfrânării, deopotrivă a arătat, cu neclintirea bărbăției, desăvârşită nerăutate față de frații săi; şi iarăşi, prin virtutea înțelepciunii

[9] Legea Domnului (n.ed.).

a prevestit soarta celor ce visaseră vise, iar prin dreptate a cârmuit Egiptul, făcând ceea ce se cuvenea, prin fiecare din virtuți, la vremea potrivită.

Despre cel ce se tânguie şi despre cel ce saltă de bucurie

Vreme este de *tânguire, şi vreme de săltare,* spune Scriptura (Eccl. 3, 4). Cel ce se tânguieşte este cel ce se pedepseşte cu mustrările străpungătoare ale conştiinței, iar cel ce saltă este cel ce prin fapte arată chipul Dumnezeieştilor cuvinte.

Despre cele trei lupte

Trei lupte întâmpină sufletul când acesta vrea să facă şi să păstreze binele: cea dintâi - războiul şi împotrivirea din partea celor ce se pornesc cu amenințare atunci când năzuieşte el să facă vreun lucru bun; a doua luptă e a păstra nefurat binele săvârşit, împotriva gândului ce caută laude dinafară; a treia luptă e împotriva mulțumirii de sine şi a părerii de sine.

Despre faptele bune

Frica de Dumnezeu izgoneşte tot răul - însă când lenevia alungă frica de Dumnezeu, robia (patimii) depărtează toate faptele bune.

Tăcerea, păzirea poruncilor lui Dumnezeu, smerita cugetare şi strâmtorarea de sine - iată patru fapte bune puternice.

Patru fapte bune apără sufletul: mila față de toți, nemânierea, îndelunga-răbdare şi păzirea pe sine de uitare.

Mintea are nevoie în fiecare ceas de următoarele patru fapte bune: de deasa rugăciune, de mânia împotriva patimilor, de recunoaşterea păcătoşeniei sale şi de neosândire. Numai cu acestea se linişteşte cugetul.

Patru fapte bune sunt de ajutor monahului tânăr: cugetarea în fiecare ceas la legea Domnului, privegherea, nelenevirea şi a nu se măsura pe sine în nici o privință.

Despre pricinile păcatului

Prin patru lucruri se întinează sufletul: prin umblarea prin oraş şi nepăzirea ochilor, prin cunoştința cu femeie, prin prietenia cu cei puternici, prin iubirea de împreună-vorbirile lumeşti şi de grăirea în deşert.

Prin patru lucruri se întunecă mintea: prin ura față de aproapele, prin defăimarea lui, prin pizmuirea lui şi prin dispreț.

Prin patru lucruri se întărâtă mânia: prin dare şi prin luare, prin facerea voii sale şi prin socotirea pe sine înțelept.

Despre lucrarea şi rădăcinile faptelor bune

Patru fapte bune îngrădesc sufletul şi îl alină de tulburările vrăjmaşului: milostenia, nemânierea, îndelunga-răbdare şi lepădarea oricărei semințe a răului care se strecoară.

Trei fapte bune răspândesc totdeauna lumină în minte: a nu vedea răul în om, a face bine celor ce ne fac rău şi a suferi fără tulburare toate neplăcerile din partea aproapelui. Şi aceste fapte bune nasc altele trei, mai mari ca ele: nevederea răului în om naşte dragostea,

facerea de bine către cei ce ne fac rău naşte pacea şi suferirea fără de tulburare a neplăcerilor naşte blândețea.

Trei fapte bune cu osteneală le dobândeşte omul: plânsul necontenit, luarea-aminte la păcatele sale şi pomenirea morții. Iar sfârşitul a toate este acesta - orice auzi, să spui: „Eu nu am treabă cu aceasta, eu sunt om păcătos” - şi nu te certa, că mortul de nimic nu are grijă afară de păcatele sale. Şi Dumnezeu îl va întări.

Căruia se cuvine slava în vecii vecilor, amin.

Gânduri duhovniceşti care desfac de cele stricăcioase şi alipesc de cele nestricăcioase[10]

Să ai frică şi iubire de Dumnezeu, şi mărturie curată a conştiinței cu privire la toate.

Să crezi că Dumnezeu stă înaintea ta, orice şi oricând ai face.

Fugi de laude şi ruşinează-te de mustrări.

Bucură-te când săvârşeşti fapta bună, dar nu te înălța, ca să nu se sfărâme corabia ta lângă liman.

Oricât ai spori în lege, să ştii că încă eşti departe de desăvârşire.

Cercetează sfârşitul fiecărui lucru mai înainte de a-l începe.

Noaptea şi ziua să priveşti la ziua următoare.

Să nu ai părtăşie cu cel ce face binele de ochii lumii.

Orice ai face, ori despre ce ai vorbi sau ai filosofa, străduieşte-te să nu fie spre vătămarea nimănui.

Nu te bucura de florile vieții, că se veştejesc la atingere ca floarea ierbii.

În necazuri dă mulțumită, şi se va uşura povara păcatelor.

În ispite fii neclintit, că acestea au dat în vileag pe mulți dintre cei mari.

Nu batjocori îndelungă-răbdarea lui Dumnezeu, că ea e doctoria cea de obşte.

Să urăşti nestatornicia vieții, dar nu îl învinovăți pe Dumnezeu de ea.

Să luăm aminte la noi înşine şi să nu prihănim pe alții, că şi în noi sunt multe din lucrurile pentru care îi prihănim pe alții.

Psalmul să fie adeseori în gura ta - că Dumnezeu, fiind numit, goneşte pe demoni.

Rugăciunea să fie cu trezvie, ca să nu învinovățeşti pe Dumnezeu pentru ceea ce nu este bineplăcut Lui.

Totdeauna să-L pomeneşti pe Dumnezeu, şi mintea ta se va face cer.

Ține-ți limba, că ea rosteşte adeseori ceea ce e mai bine să rămână ascuns.

Lucrează mintea ta cu cugetarea întru legea Domnului, că deasa cugetare întru ea izgoneşte gândurile rele şi stricate.

Faptele bune să le ascunzi, că şi fără să le descoperi ai mulți martori ai viețuirii tale.

Să urăşti desfătările trupului, că ele fac necurat şi sufletul împreună cu trupul.

Dă trupului numai ce îi este de trebuință, nu ce vrea el.

Nu iubi să te desfătezi, că aceasta înrădăcinează în tine iubirea de această viață - şi amândouă nasc vrăjmăşia față de Dumnezeu.

De prietenie lumească să fugi, că aceasta îi opreşte şi îi doboară pe cei care aleargă.

De ai bogăție, împarte-o; iar de nu ai, nu aduna. Postul să-l socoți armă, rugăciunea - zid, lacrimile - baie.

Cu suspinare să-ți aminteşti de cele în care ai păcătuit, că din aceasta se naşte în sufletul tău străpungere neîncetată.

Satură pe săraci, că ei îl pleacă spre milostivire pe Judecătorul nostru.

În biserică să intri ca în cer, şi nimic pământesc să nu cugeți şi să nu vorbeşti în ea.

Mulțumeşte-te cu o îndestulare mijlocie, iar grija ei las-o în seama lui Dumnezeu.

Istoveşte-ți trupul tău cu ostenelile cele bune, însă grijeşte-te ca să nu cadă sub povara lor.

Vin să bei cât mai puțin, întrucât el este cu atât mai binefăcător pentru cei ce îl beau cu

[10] Aceste gânduri sunt puse pe seama Fericitului Isihie, presbiterul ierusalimitean.

cât aceştia beau mai puţin din el.

Înfrânează-ţi mânia, că ea se face maică turbării atunci când iese din măsură.

În boli ia-ţi într-ajutor rugăciunea mai înainte de doctori şi de doctorii.

Să cinsteşti pe toţi preoţii. Să iubeşti casele lui Dumnezeu şi însuţi să te găteşti a fi casă lui Dumnezeu.

Să mergi des la biserică, că aceasta ne acoperă de înviforările şi învăluirile cele lăuntrice.

Toate cele de pe pământ sunt vremelnice - drept aceea, nu te mâhni când eşti lipsit de ele.

Când năvăleşte gândul patimii dulceţii, stai împotriva lui cu ruşinea de oameni şi gândul că-L vei întrista pe Dumnezeu.

Zăvorăşte auzul şi ochii tăi, că prin ele intră toate săgeţile răului.

Când te rogi, înaltă gândul tău către Dumnezeu - şi dacă el, împrăştiindu-se, se va pogorî, să-l înalţi iarăşi.

Mintea nu încetează a naşte gânduri - însă pe cele rele taie-le, iar pe cele bune lucrează-le.

Bucură-te de smerenie, că mare înălţime are şi nici nu poate să cadă.

Nevoieşte-te cât e nevoie ca să potoleşti mişcările trupului.

Când te îmbolnăveşti, doftoriceşte-ţi trupul pentru sănătate, nu pentru desfătări.

Gândurile rele taie-le cu altele bune.

Cugetă la frumuseţile cereşti, şi nici o poftă a mângâierilor pământeşti nu te va atrage.

Când se va naşte în tine gândul la Dumnezeu, dacă nu e înalt înalţă-l, iar dacă e înalt, pune-i măsură - dar după Dumnezeu, nu după tine - că tot ce îngăduim să se înalte fără măsură nu e statornic.

Amintirile rele socoate-le sămânţă a diavolului, căci în acest chip vor înceta, iar semănătorul lor va fi ruşinat.

Fugi de râs, că el slăbănogeşte sufletul - iar sufletul slăbănogit lesne leapădă frâul legii.

Trebuie să împărţi sufletul între fapte şi rugăciune, căci astfel diavolul nu va afla multe intrări în noi.

Faptă să socoteşti citirea legii, atunci când mintea, dorind să adune roadă, lucrează cu limba în cărţi.

Când mâinile se îndeletnicesc cu munca, limba să cânte, iar mintea să se roage - că Dumnezeu cere de la noi să ne aducem totdeauna aminte de El.

Toată lucrarea să o pecetluieşti cu rugăciunea, mai ales aceea în privinţa căreia vezi cugetul că se îndoieşte.

Dacă voieşti ca rucodelia ta să fie dumnezeiască, nu pământească, agonisita să o ai de obşte cu săracii.

Bucură-te de rugăciunea Sfinţilor, că prin ea Se arată Dumnezeu.

Pe Sfinţii cei adevăraţi cunoaşte-i după fapte, fiindcă tot pomul după roadă lui îl poţi cunoaşte.

Străduieşte-te întotdeauna să te foloseşti cu ceva din vederea Sfinţilor: ia seama chiar şi la privirea şi la felul lor de-a face un lucru sau altul, căci toate acestea sunt folositoare.

Nevoieşte-te pentru nerăutatea inimii şi curăţia trupului, că acestea două împreună te fac biserică a lui Dumnezeu.

Să păzeşti biserica ta (trupul) după cuviinţa datorată bisericii Ziditorului, Care te va judeca şi Care ţi-a încredinţat chipul Său curat.

Împreună-vorbirile lumeşti depărtează mintea de Dumnezeu - drept aceea, nu lua parte la ele şi de la cei ce o fac abate-te.

De te defăimă, ia seama să nu fi făcut vreun lucru vrednic de defăimare - şi dacă n-ai făcut, să socoti defăimarea fum ce degrabă piere.

Când eşti necăjit, aleargă sub acoperământul răbdării, şi vătămarea se va întoarce

asupra celor ce te-au necăjit.

Când vezi bogăție, sau slavă, sau stăpânire lumească, gândeşte-te că sunt stricăcioase şi vei fugi de înşelare.

Suferă necazurile cu răbdare, că în ele odrăslesc şi cresc faptele bune, ca florile pe un trandafir spinos.

Nimic să nu socoți asemenea în vrednicie cu virtutea, căci ea e chipul lui Dumnezeu, fără schimbare asemenea Lui[11].

Să plângi pentru păcătosul care sporeşte, căci asupra lui e întinsă sabia dreptății.

Lenevirea să o socoți maică a relelor, iar binele ce îl ai nu înceta a-l agonisi şi pe mai departe.

Rana celui ce săvârşind fapte rele nu se ruşinează de ele este primejdioasă, iar căderea lui - deznădăjduită.

De fiecare dată când te apucă trândăvia, gândeşte-te la cele gătite credincioşilor, şi roada cea duhovnicească va fi ție spre bucurie.

Nu te lenevi în faptele iubirii de aproapele - dar aceasta, în măsura în care ea nu vătăma iubirea de Dumnezeu.

Nimic să nu întreprinzi şi nimic să nu faci împotriva legii, că nevrednic de Dumnezeu se face acela care pune înaintea lui Dumnezeu pe cineva sau ceva.

Nu te întovărăşi cu cei răi, că prin aceasta îi vei trage în mai mare rău, iar pe tine te vei molipsi prin atingere de rănile lor.

Îndreaptă pe cel care păcătuieşte şi nu vorbi de rău pe cel ce cade, ci defăimă căderea şi împreună-pătimeşte cu cel căzut.

Să iubeşti totdeauna a cugeta şi a vorbi despre faptele Sfinților, că aceasta va deştepta spre râvna cea bună sufletul tău.

Fiecare să aibă mintea sa biserică şi să săvârşească acolo adevărată slujire lui Dumnezeu.

Când este adunare, mergi la biserică - iar când nu este, să citeşti singur psalmii. Apostolul şi Evanghelia.

Cu privire la slava faptelor bune judecă după Sfinți, că slava lor este nemuritoare şi rămâne în veci.

Răul ajungi să îl urăşti atunci când cugeți că este sabia demonilor învârtită deasupra capului tău.

Când îl îndrepți pe cel căzut, cuvintele tale să fie pătrunse de împreună-pătimire, că aceasta îndulceşte auzul şi luminează inima celui căruia îi vorbeşti.

Când vorbeşti cu Sfinții întreabă de cele duhovniceşti; iar când nu sunt Sfinți cei cu care vorbeşti, vorbeşte tu însuți despre cele duhovniceşti.

Luminându-ți cu faptele bune viața cea la arătare, nu trece cu vederea să luminezi cu ele şi viața ta de taină.

Fii râvnitor pururea faptelor bune, ca nu cumva, dacă le părăseşti, să nu te depărtezi la jumătatea desăvârşirii.

Aşa să alergi ca să şi ajungi, adică neîncetat - că se cuvine nouă să alergăm pe calea faptei bune până ce vom străbate stadia vieții de acum.

Nu fi puțin la suflet în lucrarea faptelor bune, că unora ca aceştia li se adaugă osteneală fără folos peste osteneală fără folos.

Nevoieşte-te întru răbdare şi înainte de a te ajunge nevoia, ca să afli în răbdare armă gata de luptă când se va întâmpla aceasta.

Oşteşte-te împotriva gândurilor rele şi grăieşte împotriva lor ceea ce este scris în lege.

Cu toată sârguința întoarce ochiul tău de la cele lumeşti, că prin el intră fumul cel rău sub bolta sufletului.

---

[11] A zis Sfântul Grigore al Nyssei: „Dumnezeu e Virtutea Atotdesăvârşită” (*Despre viața lui Moise*), iar Sfântul Maxim Mărturisitorul: „Însuşi Domnul nostru Iisus Hristos este Firea - ousia, esența - tuturor virtuților” (*Ambigua*).

Dacă te stăpâneşte vreun nărav rău, taie-l puțin câte puțin şi fără mare osteneală vei curăța sufletul tău de spini.

Pe Dumnezeu Cel Curat în chip curat să îl iubeşti, şi față de El toate să le socoți de mâna a doua şi mai prejos de El.

Nimica să nu socoteşti deopotrivă în cinste cu virtutea, că ea e chip al lui Dumnezeu şi împreună şezătoare pe scaun în împărăția Lui.

Dacă voieşti să fii biserică a lui Dumnezeu, adu-I prinos, ca pe o jertfă necurmată, rugăciunea de zi şi noapte.

Pe cel ce trăieşte în nepăsare nu ți-l lua sfetnic, că cel care se bucură de rău urăşte binele şi să dea sfat nu se va învoi, ca nu cumva să ajungi tu slăvit cu viața.

Să râvneşti pentru viața curată, ca să ai îndrăznire a îndrepta pe cei ce păcătuiesc.

Pe nimeni să nu mustri în deşert, ca să nu fii osândit fiindcă te-ai semețit cu cugetul.

Să nu râzi de căderea altuia, ca să nu ajungi şi tu de râs împotriva voii tale.

Să păzeşti îndemnurile acestea, şi ele îți vor agonisi cununa slavei; fii păzitor al acestor porunci, şi ele te vor face slăvit înaintea oamenilor şi bineplăcut lui Dumnezeu, că de acestea se desfată Dumnezeirea şi cu astfel de lucruri place omul lui Dumnezeu.

Totdeauna sârguieşte-te a spori în faptele bune - iar calea cea bună şi scurtă a faptei bune e depărtarea de cele ale acestei vieți.

Cel ce are cele nestricăcioase, întru nimic se cuvine să socotească cele stricăcioase.

De voieşti viața cea adevărată, ia aminte totdeauna la moartea omenească.

Nu iubi viața cea de acum - doar vezi cu câtă-nestatornicie se învârte roata ei.

Nu te împătimi de bunurile a căror întrebuințare trece şi a căror agonisire piere.

Să râzi de fericire şi să împreună-pătimeşti cu nefericirea: prin cea dintâi faptă îți câştigi răsplată şi prin cea de-a doua deprinzi înțelepciune.

Nevoieşte-te întru răbdare, a cărei deprindere o vedem la mucenici - că şi de la noi se cere mărturia conştiinței curate.

Pune sufletul mai presus de toate, şi calea faptei bune nu îți va fi anevoioasă.

Totul e stricăcios în lume, iar sufletul este nestricăcios - şi legiuit este a pune cele nestricăcioase mai presus de cele stricăcioase.

Fii gata de împrejurările cele mâhnicioase, şi mult câştig vei dobândi.

Nu cere de la Dumnezeu cele plăcute, ci numai ce îți este de folos - că atunci când ceri de la El cele plăcute nu ți le dă, iar de le şi primeşti, degrab se strică.

Nu batjocori sărăcia, că ea îl face neîmprăştiat pe ostaşul legii.

Nu te bucura de bogăție, că cei ce se grijesc de ea în cea mai mare parte se despart de Dumnezeu şi în ciuda aşteptărilor omeneşti.

Sfârşitul e aproape: cel nepăsător să se gătească de răni. Secerişul nu e departe: să curățăm țarina sufletului de spini. Nimic nu rămâne tăinuit de Judecătorul, chiar dacă adeseori ne străduim să păcătuim într-ascuns.

Mai mult decât de oameni ruşinează-te de îngeri, că ei sunt mulți şi totdeauna sunt cu noi - şi de tot lucrul spurcat te depărtează.

Cu îngrijorare aminteşte-ți de cumpăna Judecătorului, şi leapădă toată înşelarea lumească.

Nelucrarea şi odihna să le socoți drept pagubă, şi grăbeşte să faci ceea ce ni se va cere la judecată.

Cugetă totdeauna la necredincioşia vieții, şi nimic lumesc nu va putea să te atragă.

Nu te îndulci de cele vremelnice, că ele sunt undiță pentru suflet, ce îl vânează ca pe un peşte.

Fugi de ispite; de ai căzut în ele, arată bună bărbăție.

Nu trece cu vederea lacrimile săracului, ca să nu fie trecute cu vederea şi lacrimile rugăciunii tale.

Filosofia este minunată agonisită pentru oameni, ce cuprinde lucruri pe care poate să le ştie numai cel ce a dobândit-o.

Virtutea e veşmântul lui Dumnezeu: pe aceasta coase-o, şi vei îmbrăca pe Cel Care S-a îmbrăcat în cel zidit.

Toate cele pământeşti se fură: fă, dar, cele cereşti, că pe acestea nu le ajung mâinile prădătorilor.

Leapădă-te de desfătări, că ele trag la fapte care pricinuiesc suspinări cu zdrobire de inimă.

Se cuvine a te îngretoşa de gândurile iubitoare de cele trupeşti, că ele întinează trupul şi spurcă sufletul.

Nici bunurile pământeşti nu se dobândesc fără osteneli - cum, dar, voim să le primim fără osteneală pe cele cereşti?

De voieşti a străbate fără osteneală calea faptelor bune, înrădăcinează în inima ta încredințarea că osteneala e vremelnică, iar răsplata e veşnică.

Cei ce s-au lipit de dezmierdări să cugete la scurtimea dulceții şi nesfârşirea muncilor.
în măsura în care viața e necurată, sufletul e dobitocesc - drept aceea, a plânge se cuvine pentru unii ca aceştia, că şi-au pierdut însuşirea înțelegătoare a sufletului.

Toate să le socoteşti stricăcioase, iar virtutea - nestricăcioasă.

Leneş să fii spre toate câte îndobitocesc pe om, şi fă ceea ce te poate face ceresc.

Lipeşte-te de virtute, că aceasta, prin filosofie, nou Adam te va arăta.

Înfrânându-ți pântecele, înfrânează-ți şi limba, ca să nu fii nici rob jalnic, nici slobod fără minte.

Iubeşte-L pe Dumnezeu şi nu te alipi mai mult de ale tale decât de El, ca să nu te arăți, după cuvântul Lui, nevrednic de Dânsul.

Rabdă necazurile, că în ele stă gătită cununa luptătorului.

Fericit lucru este a pătimi rău, iar a face rău e lucru cât se poate de jalnic - că cel ce pătimeşte răul este împreună-moştenitor cu Hristos, iar cel ce face răul este împreună-moştenitor cu antihrist şi cu diavolul.

Bun este rodul postului, că este slobod de aluatul dezmierdărilor.

Sfânt e jertfelnicul rugăciunii, că el atrage pe Sfântul Sfinților.

Nu socoti că dreptatea e un adaos oarecare al faptei bune, că fără ea toată lucrarea e necurată.

Dacă semeni săracilor, seamănă ale tale, că cele străine sunt mai amare decât spinii.

Orb e cel milostiv dacă nu e şi drept, că seamănă țarină din care nimic nu va putea culege.

Totdeauna să aştepți moartea, dar nu te teme de ea, că acesta e felul filosofiei celei adevărate.

Fă-te chip al virtuții - dar nu ca să înşeli, ci ca să foloseşti pe cei ce te văd.

Se cuvine celui ce trăieşte rău măcar de vorbit să vorbească bine - şi poate că, ruşinându-se de cuvintele sale, va începe a săvârşi fapta bună.

Nu dori bogății din iubire pentru săraci, că din cele ce sunt a legiuit Dreptul Dumnezeu să facem milostenie.

Dacă un pahar de apă rece nu-şi pierde plata sa, ce răsplătire va primi cel ce şi-a împărțit toată averea la săraci?

Maicile faptelor bune sunt curăția şi împreună-pătimirea; aşadar, nu este cu putință a intra în oastea lui Hristos fără una sau cealaltă dintre ele.

Nu fi nepăsător în privința împreună-pătimirii, că ea L-a făcut pe Bunul Stăpân să Se pogoare din cer.

Nu disprețui curăția, că unealta curăției L-a înfățişat oamenilor pe însuşi Ziditorul întrupat.

Nu căuta desfătări, bogăție, slavă, că ele sunt partea stricăcioasă a vieții - iar noi nu am fost zidiți spre stricăciune.

Plângi pentru păcătos, nu pentru sărac - că pe sărac îl aşteaptă cununa, iar pe păcătos - muncile.

Să râzi de roata vieții, care necontenit se învârte, însă fereşte-te de calea pe care îi aruncă ea pe cei ce dormitează.

Lacrimile la rugăciune sunt bună baie sufletului, dar după rugăciune adu-ți aminte pentru ce ai plâns.

Nu ferici pe cei puternici, că cei puternici puternic vor fi strâmtorați şi vor da peste cea mai aspră judecată.

Nu este cu putință ca fiii lui Adam să nu pătimească - dar pătimind aici ne adunăm comoară de răsplătire dincolo.

Moştenitorii Evei n-au cum să fugă de necazuri, dar când le suferim dând mulțumită lui Dumnezeu, blestemul ni se preface în binecuvântare.

În toate lucrurile foloseşte-te de lumina conştiinței, că prin aceasta se cuvine să hotărniceşti care fapte sunt bune şi care rele.

Să ne osândim noi înşine, şi Judecătorul Se va schimba față de noi - căci Bun fiind, se bucură când vede că păcătosul împuținează povara sa.

Dacă s-a lipit de noi vreo necurăție, s-o curățim prin pocăință - că trebuie să-I înfățişăm lui Dumnezeu chipul Lui curat.

Să ne tămăduim rănile sufletului mai înainte ca să fim despuiați, şi prin doftoricire să alungăm muncile.

Cel legat nu poate să meargă, iar cel încurcat în griji lumeşti nu poate alerga pe calea faptei bune.

Trebuie a urâ păcatul, că prin aceasta lesne e a te slobozi din laturile lui, chiar dacă ai căzut în el.

Plângi pentru aproapele ce a greşit, ca să te îndemni a plânge şi pentru tine - că toți suntem supuşi păcatului.

Adu-ți aminte de frica păcătosului înaintea Judecătorului, şi vei tămădui rana ta - că aceasta e doctorie de obşte împotriva păcatului.

Voind să spui ori să faci ceva, cugetă la răspunsul pe care va trebui să-l dai în curând - şi astfel întreagă vei face înțelepciunea ta şi a altora în tot cuvântul şi lucrul.

Teme-te de pedeapsa pentru păcat şi fugi de ruşinea lui, că şi una şi cealaltă vor fi de neîndurat.

Bunătatea, şi frumusețea, şi mulțimea, şi mărirea celor viitoare sunt fără de hotar, iar cele de acum sunt umbră, fum, pulbere.

Nu semăna rău, că secerişul e aproape şi focul va primi pe cei ce lucrează spini.

Florile vieții sunt slăviții, bogații, răsfățații - însă rabdă puțin, şi-i vei vedea călcați în picioare ca iarba cea mai de pe urmă.

Orice faptă rea înarmează pe diavol, iar acesta, înarmat, apasă greu asupra celor care l-au înarmat.

De voieşti a-l slăbi pe vrăjmaş, taie păcatul - şi el va fi de batjocură, ca o pasăre fără aripi.

Vai hulitorului, că se va lega limba lui şi nu va găsi ce să răspundă Judecătorului.

Vai celui necredincios, că atunci când toți se vor lumina, el va fi acoperit de întuneric.

Vai celui fără de lege, că va trebui să se înfățişeze Judecătorului Drept şi Aspru.

Vai celui lacom, că bogăția îl va lăsa şi-l va primi pe el focul.

Vai celui nepăsător, că va căuta vremea pe care rău a cheltuit-o, şi nu o va afla.

Vai iubitorului de desfrânare, că a spurcat haina de nuntă şi va fi aruncat afară de la nunta împărătească.

Vai celui dezmățat, vai celui spurcat, vai celui necurat - că aceştia încă mai înainte de judecata de dincolo sunt acoperiți de toată ruşinarea şi ocara, fiindcă sunt spurcați nu doar cu sufletul şi trupul, ci şi cu mintea şi cu conştiința.

Vai celui certăreț şi celui bețiv, că împreună cu ucigaşii vor fi puşi şi împreună cu desfrânații vor fi munciți.

Vai josnicului iubitor de desfătări, că încă puțin şi îl vor duce ca pe un bou la

junghiere.

Vai celui înşelător şi fățarnicului, că Păstorul îl va lepăda şi-l va goni ca pe un lup în piele de oaie.

Fericit cel ce umblă pe calea cea strâmtă şi mâhnicioasă, că purtând cunună va sui la cer.

Fericit cel ce calcă sub picioare dezmierdările vieții, că de acesta se cutremură demonii.

Fericit cel curat în fapta bună şi nefătarnic cu sufletul, că acesta va judeca lumea, iar el nu va fi judecat de lume.

Fericit cel ce are viață înaltă şi cugetare smerită, că acesta urmează lui Hristos, şi împreună cu El va moşteni.

Fericit cel din a cărui gură nu se depărtează legea, că din cortul unuia ca acesta nu se depărtează Dumnezeu.

Fericit cel ce face bine multora, că mulți apărători va afla în vremea judecății.

Fericit cel ce nu fătăreşte faptele bune, că toiagul Judecătorului nu se lasă batjocorit.

Fericit cel ce încuviințate face faptele sale cele bune mai înainte de a se aprinde focul în care toate vor fi cercate.

Fericit cel ce aleargă spre viața cea de veci, că cea de acum se dă stricăciunii şi trage către moarte.

Fericit cel ce cheltuieşte ceea ce neînțelepteşte a adunat, că şi acesta stă întru curăție înaintea Celui Curat.

Iar capul cuvântului este: nu te lenevi pentru suflet, că degrabă te vei slobozi de sub jug.

Fericit cel ce ascultă şi păzeşte povețele acestea - că fericit lucru e a te teme de Domnul şi a te îngriji de ziua aceea în care se vor descoperi toate cele ascunse. Şi ce vor face cei nepăsători când pocăința nu le va mai fi folositoare?

Fără abatere să-ți aminteşti de cele spuse, şi aceasta te va face strălucitor cu viața.

Păzeşte îndemnurile acestea, şi astfel vei dobândi cununa slavei.

Fii păzitor al poruncilor acestora, şi ele te vor face slăvit între oameni şi bineplăcut lui Dumnezeu, că prin astfel de fapte plac oamenii lui Dumnezeu.

Pe toți îi rog: luați aminte la cele scrise! Slavă Ție, Dumnezeule!

CUPRINS